

**TERAPI KECEMASAN DALAM KONSELING ISLAM
MENURUT DADANG HAWARI**



Skripsi

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-Tugas Dan Memenuhi Syarat-Syarat Guna
Mendapatkan Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
dalam Ilmu Dakwah dan Komunikasi**

Oleh

NURUL FITRIYANI

1441040063

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

**FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
1439 H/2018 M**

TERAPI KECEMASAN DALAM KONSELING ISLAM MENURUT DADANG HAWARI

Skripsi

Diajukan untuk Melengkapi Tugas-Tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat
Guna Mendapatkan Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Di Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi

Oleh

NURUL FITRIYANI
NPM : 1441040063

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

Pembimbing I : Prof. Dr. H. M. Bahri Ghazali, MA.
Pembimbing II : Dr. H. Rosidi, MA.

FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
1439 H / 2018 M

ABSTRAK

Terapi Kecemasan Dalam Konseling Islam Menurut Dadang Hawari

**Oleh :
NURUL FITRIYANI**

Penelitian ini dilatar belakangi oleh kesadaran bahwa manusia dalam memenuhi segala kebutuhannya sering kali berbenturan dengan tingkat kemampuan dan ketidakberdayaan. Akibatnya, manusia sering mengalami gangguan kejiwaan antara lain cemas, kenyataan inilah yang menghatarkan Dadang Hawari, seorang dokter dan psikiater, pada sebuah pemikiran tentang terapi kecemasan dalam konseling Islam, sebuah terapi yang bukan hanya menggunakan metode ilmiah, tetapi tidak menafikan aspek agama (Islam) dalam mengatasi problem manusia yaitu cemas.

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu, bagaimana terapi kecemasan dalam konseling Islam menurut Dadang Hawari.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui terapi kecemasan dalam konseling Islam menurut Dadang Hawari tersebut.

Penelitian ini merupakan kajian kepustakaan (*library reserch*) dengan objek penelitian adalah pemikiran Dadang Hawari tentang terapi kecemasan dalam konseling Islam. Penelitian ini bersifat deskriptif-kualitatif, yaitu menggambarkan dan menelaah apa adanya terapi kecemasan dalam konseling Islam tersebut. Analisis interpretasi, analisis isi.

Hasil penelitian menyimpulkan bahwa terapi kecemasan dalam konseling Islam menurut Dadang Hawari adalah (1) terapi Psikofarmaka, (2) terapi psikologik / psikoterapi, (3) terapi psikososial, (4) terapi psikoreligius, yaitu keimanan (Aqidah dan tauhid) pengamalan ibadah (mendirikan sholat, membiasakan doa, zikir, dan sabar), (5) terapi prilaku, (6) terapi relaksasi, disamping pelaksanaan terapi kecemasan secara umum dan ilmu kedokteran, Dadang Hawari juga memasukkan aspek religius dalam terapinya. Dasar pemikiran Dadang Hawari terhadap cemas tidak terlepas dari pemahamannya tentang 4 unsur yang ada pada manusia yaitu (1).biologik (2).psikologik (3).sosial (4).spiritual. Pendekatan-pendekatan ini memusatkan pada hakikat manusia itu sendiri. Hubungan semua unsur ini menghasilkan terapi yang menyeluruh (holistik). Oleh karena itu, pemikiran-pemikiran Dadang Hawari yang dikembangkan memperhatikan 4 unsur itu yang dilaksanakan secara bersamaan, tidak terpisah dan berdiri sendiri, sehingga saling berhubungan.

Kata Kunci : Terapi kecemasan, konseling Islam, pemikiran Dadang Hawari



**KEMENTRIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI**

Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin, Sukarame - Bandar Lampung tlp. (0721) 703260

PERSETUJUAN

**Judul Skripsi : TERAPI KECEMASAN DALAM KONSELING ISLAM
MENURUT DADANG HAWARI**

Nama : NURUL FITRIYANI

Npm : 1441040063

Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam

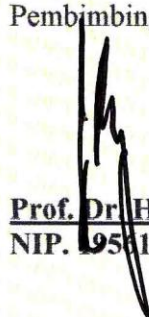
Fakultas : Dakwah dan Ilmu Komunikasi

MENYETUJUI

Untuk dimunaqosyahkan dan dipertahankan dalam sidang munaqosyah
Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Raden Intan Lampung.

Bandar Lampung, 08 November 2018


Pembimbing I


Prof. Dr. H.M. Bahri Ghazali, MA
NIP. 195611231985031002

Pembimbing II


Dr. H. Rosidi, MA.
NIP. 196503051994031005

Mengetahui
Ketua Jurusan BKI


Hi. Rini Setiawati, M.Sos.I
NIP.197209211998032002



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI

Alamat : Jl. Letkol H. Endro Suratmin, Sukarama - Bandar Lampung tlp. (0721) 703260

PENGESAHAN

Skripsi ini dengan judul : TERAPI KECEMASAN DALAM KONSELING
ISLAM MENURUT DADANG HAWARI, disusun oleh : NURUL FITRIYANI,
NPM : 1441040063, Jurusan : Bimbingan dan Konseling Islam, telah diujikan
dalam sidang munaqosah Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi pada
hari/tanggal : Kamis, 08 November 2018.

TIM DEWAN PENGUJI

Ketua : Dr. Abdul Syukur, M.Ag

Sekretaris : Zulkarnain, S.Ag. M.Kom.I

Penguji I : Dr. Hj. Sri Ilham Nasution, M. Pd

Penguji II : Prof. Dr. H. M. Bahri Ghazali, MA

(.....)
(.....)
(.....)
(.....)

Mengetahui



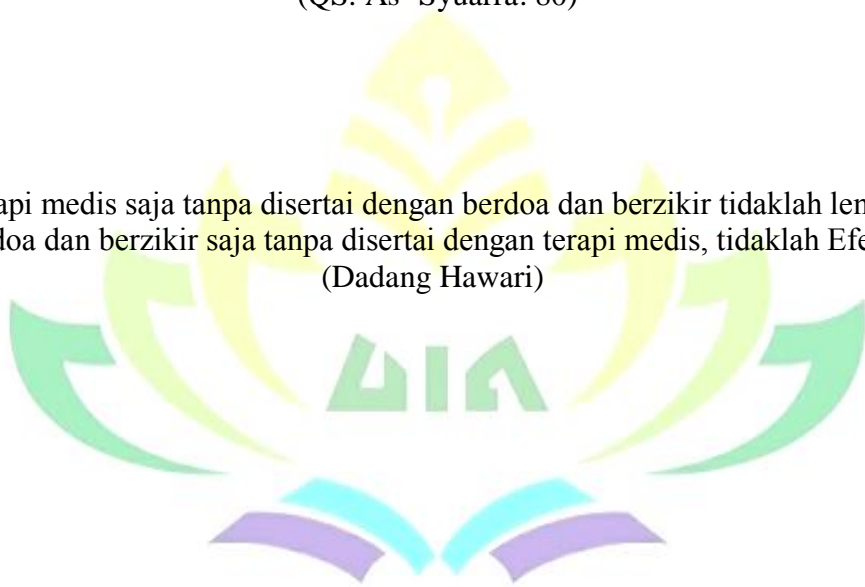
Dr. H. Khomsahrial Romli, M.Si
NIP. 196104091990031002

MOTTO

وَإِذَا مَرَضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ

“Dan apabila Aku sakit, Dialah (Allah) yang menyembuhkan aku”
(QS. As- Syuarra: 80)

“Terapi medis saja tanpa disertai dengan berdoa dan berzikir tidaklah lengkap.
Berdoa dan berzikir saja tanpa disertai dengan terapi medis, tidaklah Efektif”
(Dadang Hawari)



PERSEMBAHAN

Dengan segala limpahan ucapan syukur Alhamdulillah skripsi ini kupersembahkan kepada :

1. Harta terindah yaitu keluarga untuk kedua orang tuaku bapak Kustono A.Md dan mama Rumsiah yang tak pernah lelah mendidik, memberikan kasih sayang dan selalu mendoakan anaknya dalam proses pendidikan di UIN Raden Intan ini dengan penuh Keiklasan untuk menjadi anak yang sukses mendapatkan gelar S.Sos.
2. Kepada kakakku tercinta Asih Yuliarti S.Kom dan kakak ipar Yayit Priyanto yang juga selalu memberi Dukungan dan Doa yang selalu bersabar membantu Adiknya.
3. Kepada Ponakan tercinta Rasya Hafizh Al-khasyi dan Rasyiqah Sakinatul Khadijah yang menjadikan Motivasi dan selalu memberikan semangat.
4. Kepada Dede Ismoyo yang telah memberikan dukungan dan Motivasi yang Terbaik.
5. Teman-teman seperjuangan BKI angkatan 2014 yang selalu belajar bersama sampai kita mendapatkan kesuksesan bersama.
6. Almamater tercinta UIN Raden Intan Lampung yang telah banyak mendidik dan menjadi tempatku menuntut Ilmu.

RIWAYAT HIDUP

Nama lengkap penulis Nurul Fitriyani, Penulis dilahirkan di desa Sidoharjo Kecamatan Way Panji Kabupaten Lampung Selatan pada tanggal 17 Februari 1996, anak dari pasangan Bapak Kustono dan Ibu Rumsiah.

Pendidikan penulis dimulai dari RA Ma'arif Sidoharjo, Kecamatan Way Panji, Lampung Selatan lulus pada tahun 2001 berijazah, kemudian melanjutkan pendidikan madrasah Ibtidaiyah Sidoharjo, Kecamatan Way Panji, Kabupaten Lampung Selatan dan lulus pada tahun 2007 berijazah. Penulis melanjutkan pendidikan menengah pertama ke Mts Ma'arif Sidoharjo, Lampung Selatan dan lulus pada tahun 2010 berijazah. Dan penulis melanjutkan pendidikan menengah atas di MA Boarding Shcool Pondok Pesantren Al Fatah Desa Muhajirun Kecamatan Natar Kabupaten Lampung Selatan dan lulus pada tahun 2014 berijazah.

Setelah lulus dari MA penulis melanjutkan di jenjang perguruan tinggi UIN Raden Intan Lampung Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah Rabbil ‘Alamin, puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat, taufik, hidayat serta inayah Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “TERAPI KECEMASAN DALAM KONSELING ISLAM MENURUT DADANG HAWARI”.

Sholawat serta salam semoga selalu terlimpahkan kepada khotamul ambiya’ sayyidina Muhammad SAW, keluarganya, sahabat-sahabatnya serta seluruh umat manusia yang selalu mengikuti ajaran dan sunnah-sunnahnya.

Penyusunan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi syarat guna untuk memperoleh gelas Sarjana Sosial (S.Sos) dalam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam UIN Raden Intan Lampung.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan dukungan yang diberikan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. H. Khomsahrial Romli, M.Si. selaku Dekan Fakultas Dakwah UIN Raden Intan Lampung, senantiasa memperhatikan mahasiswa.
2. Bapak Prof. Dr. H.M. Bahri Ghozali, MA. Selaku pembimbing I, terimakasih atas luang waktunya, kesediaanya dan keikhlasannya dalam membimbing dan

meberikan masukan, pengarahan dan saran hingga akhir penyusunan skripsi ini.

3. Bapak Dr. H. Rosidi, MA. Selaku pembimbing II, terimakasih atas luang waktunya, kesediaanya dan keikhlasannya dalam membimbing dan memberikan masukan, pengarahan dan saran hingga akhir penyusunan skripsi ini.
4. Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam Ibu Hj. Rini Setiawati, M. Sos.I, yang telah menyetujui judul ini dalam penyusunan skripsi.
5. Sekertaris Jurusan Bapak Mubasit, S.Ag. MM yang telah memberikan dukungan dalam proses penyusunan skripsi ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen serta seluruh pegawai Fakultas Dakwah yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah banyak memberikan ilmu serta motivasi kepada penulis, yang kelak akan menjadi bekal penulis di masyarakat.
7. Ayahanda Kustono, Ibunda Rumsiah, yang senantiasa mendoakan penulis dalam menempuh pendidikan.
8. Kakak ku tercinta dan adik ku tersayang trimakasih telah memotivasi penulis dalam menyusun skripsi.
9. Perpustakaan pusat dan perpustakaan Fakultas Dakwah UIN Raden Intan Lampung, atas perkenannya penulis meminjam literature yang penulis butuhkan.

10. Kepada teman-teman BKI kalianlah yang selalu menemani catatan setiap harinya didalam ceritaku menjadi penyemangat dan penolong, dalam pembuatan skripsi ini.

Semoga amal baik yang telah diberikan akan mendapat balasan yang lebih baik dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan dan kesalahan serta jauh dari kesempurnaan, mengingat keterbatasan kemampuan penulis. Oleh sebab itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun untuk kesempurnaan skripsi ini kedepan. Hasil karya yang sederhana ini, semoga bermanfaat khususnya bagi penulis dan umumnya bagi siapa saja yang memerlukan.

Akhirnya hanya kepada Allah lah kita harapkan segala keridhoanNya atas segala pengorbanan dan pengabdian kita, serta ampunanNya atas segala kekurangan dan kesalahan.

Bandar Lampung, 24 Oktober 2018

Penulis

Nurul Fitriyani



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
ABSTRAK	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
RIWAYAT HIDUP	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xii

BAB I PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul	1
B. Alasan Memilih Judul	4
C. Latar Belakang	4
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
G. Metode Penelitian	9

BAB II TERAPI KECEMASAN DALAM KONSELING ISLAM

A. Terapi Kecemasan.....	13
1. Pengertian Terapi Kecemasan	15
2. Macam-Macam Kecemasan.....	15
3. Faktor –Faktor Kecemasan	16
4. Tingkat Kecemasan	18
5. Penyebab Kecemasan	20
6. Tipe Kepribadian Pencemas	21
7. Gejala Klinis Cemas	22
B. Pengertian Konseling Islam	27
1. Tujuan Konseling Islam.....	33

2. Fungsi Konseling Islam	34
3. Prinsip-Prinsip Konseling Islam	34
4. Sasaran Konseling.....	35
5. Kode Etik Konseling.....	35
6. Asas-Asas Konseling Islam	37
C. Terapi Kecemasan dalam Implementasi Konseling Islam	
1. Terapi Perilaku.....	39
2. Terapi Relaksasi	40
3. Terapi Rasional-Emotif.....	40
4. Terapi Psikofarmaka	40
5. Terapi somatik	41
6. Terapi Psikoreligius	41
7. Terapi Holistik	42
8. Terapi Doa dan Dzikir	42
D. Kajian Pustaka	47

BAB III BIOGRAFI DADANG HAWARI

A. Daftar Riwayat Hidup dan Pendidikan Dadang Hawari	51
1. Karya-Karya Dadang hawari	52
2. Penelitian yang dilakukan oleh Dadang Hawari.....	53
3. Pengalaman kerja Dadang Hawari.....	54
4. Pengalaman Organisasi Dadang Hawari.....	55
5. Penghargaan Dadang Hawari.....	57
B. Pemikiran Dadang Hawari Mengenai Terapi Kecemasan	58
C. Pemikiran Dadang Hawari Mengenai Konseling Islam	70

BAB IV ANALISIS TERAPI KECEMASAN DALAM KONSELING ISLAM MENURUT DADANG HAWARI

A. Pandangan Dadang Hawari Mengenai Kecemasan	73
---	----

B. Pandang Dadang Hawari Mengenai Konseling Islam	80
C. Pandangan Dadang Hawari Mengenai Terapi Kecemasan dalam konseling Islam.....	82

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan	92
B. Saran	94

DAFTAR PUSTAKA	95
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN-LAMPIRAN



BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Judul adalah satu gambaran pokok dalam suatu penelitian karya ilmiah, dan untuk menghindari terjadinya salah pengertian dalam memahami judul skripsi ini, maka penulis perlu untuk menjelaskan secara singkat pengertian dari judul skripsi ini. Adapun judul skripsi ini adalah : **“Terapi Kecemasan dalam Konseling Islam Menurut Dadang Hawari ”**. Terlebih dahulu penulis akan menjelaskan definisi terkait judul tersebut.

Kecemasan secara terminologi adalah mencekik. Menurut Freud dan Alwison yang dikutip oleh Andrian Ginanjar, kecemasan merupakan perasaan khawatir, cemas, Gelisah, dan takut yang muncul secara bersamaan, yang biasanya diikuti dengan naiknya rangsangan pada tubuh, seperti : Jantung berdebar-debar, Keringat dingin.¹ Kecemasan dapat timbul secara reaksi terhadap “bahaya” baik yang sungguh-sungguh ada maupun imajinasi.

Terapi Kecemasan adalah suatu kondisi untuk menyembuhkan kondisi psikologis yang dihadapi oleh klien yang dapat berupa ketakutan, khawatir dan gelisah, serta ada keluhan-keluhan somatik. Tetapi apabila Kecemasan ini

¹ Adrian Ginanjar, *Psikologi Abnormal*, (Jakarta: Erlangga, 2003), h. 167.

berlebihan akan berubah menjadi abnormal, ketika kecemasan yang ada dalam diri individu menjadi berlebihan atau melebihi kapasitas umumnya.²

Konseling Menurut Tolbert, yang dikutip dalam buku Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling menurut Prayitno, Konseling adalah hubungan pribadi yang dilakukan secara tatap muka antara dua orang dalam mana konselor melalui hubungan itu dengan kemampuan-kemampuan khusus yang dimilikinya, menyediakan situasi belajar. Dalam hal ini konseli dibantu untuk memahami diri sendiri, keadaannya sekarang, dan kemungkinan keadaannya masa depan yang dapat ia ciptakan dengan menggunakan potensi yang dimilikinya, demi untuk kesejahteraan pribadi maupun masyarakat.³

Konseling Menurut Jones yang dikutip dalam buku dasar-dasar bimbingan dan konseling adalah kegiatan dimana semua fakta dikumpulkan dan semua pengalaman di fokuskan pada masalah tertentu untuk diatasi sendiri oleh yang bersangkutan dimana pemecahan masalah difokuskan kepada klien, konseling dijukan pada perkembangan yang progresif dari indifidu untuk memecahkan masalah-masalahnya.⁴

Menurut Erhamwilda konseling Islam adalah bantuan yang diberikan kepada klien (orang bermasalah) oleh seseorang yang ahli dalam konseling untuk membantu klien memecahkan permasalahannya sesuai tuntunan AL-

² Siti Sundari, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2005), h. 48.

³ Prayitno, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*, (Jakarta : PT Rineka Cipta, 2013), h.

⁴ *Ibid.*, h. 101.

Qur'an dan Hadist, sehingga klien mampu menggunakan potensi-potensi untuk menghadapi hidup dan menyatakan hidup dengan wajar dan benar.⁵

Konseling Islam adalah bantuan yang di berikan secara tatap muka antara individu dengan kemampuan seorang konselor untuk dibantu dalam menyelesaikan suatu masalah atau dalam pencegahan pada diri seseorang untuk lebih baik dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan masyarakat dengan menggunakan metode agama Islam dalam Proses konseling dari klien tersebut.

Dadang Hawari adalah nama yang tidak asing lagi dikalangan Ilmuan, Agamawan, dan masyarakat. Beliau adalah seorang guru besar di Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. Pembicara diberbagai seminar, dan diberbagai kegiatan lainnya, baik di luar negeri dan di dalam negeri. Beliau penulis dan pembicara diberbagai media ataupun banyak lagi jabatan yang beliau raih.

Beliau adalah seorang tokoh ilmu kedokteran (khususnya ilmu kedokteran/kesehatan jiwa dengan menggunakan metode Agama, sehingga beliau disebut Psikiater, Dokter jiwa, ataupun Psikologi dengan nuansa Agama.

Berdasarkan uraian-uraian di atas, dapat ditegaskan bahwa maksud dari judul penelitian ini adalah sebuah upaya penelitian terhadap ide-ide dari pemikiran Dadang Hawari, Tentang “terapi kecemasan dalam konseling Islam”, yang mana penelitian ini membahas kecemasan pada manusia yang dapat

⁵ Erhamwilda, *Konseling Islam*, (Yogyakarta : Graha Ilmu, 2009), h. 100.

memberikan pengaruh yang akan berdampak pada nilai moral dan psikis manusia.

B. Alasan Memilih Judul

Judul yang penulis pilih dalam skripsi ini adalah suatu cara untuk mengetahui bagaimana terapi kecemasan dalam konseling Islam menurut Dadang Hawari. Adapun beberapa alasan yang melatar belakangi sehingga penelitian ini dilakukan.

1. Mengingat bahwa kecemasan merupakan permasalahan yang sangat kompleks, baik penyebab, dampak maupun penyebarannya. Maka salah satu yang digunakan dalam penyembuhannya adalah terapi untuk tidak menimbulkan permasalahan yang baru dari kehidupan penderita kecemasan.
2. Karena saya tertarik atas usaha yang dilakukan oleh seorang tokoh atau dokter/Psiater Kejiwaan dalam proses terapi terhadap seseorang yang mengalami gangguan kecemasan.

C. Latar Belakang Masalah

Suatu kehidupan di dunia adalah kehidupan yang selalu diisi dengan sesuatu yang disenangi oleh hawa nafsu.⁶ Oleh karna itu, dunia adalah surga bagi orang-orang yang selalu mengubar hawa nafsunya, manusia hanya diperintahkan beribadah dengan tulus dan ikhlas, sedangkan semua kepentingan

⁶ Iskandar, *Islam Sebagai Ilmu*, (Jakarta: Andi, 2012), h . 57.

dan kebutuhan manusia hanya Allah yang memiliki wewenang mencukupi terhadap semuanya. Oleh karena itu jangan menuruti hawa nafsu.

Sesungguhnya dalam ketenangan hidup, ketentraman jiwa atau kebahagiaan batin, tidak banyak tergantung kepada faktor-faktor luar seperti keadaan sosial, ekonomi, politik, adat kebiasaan. Akan tetapi lebih tergantung kepada cara dan sikap menghadapi faktor-faktor tersebut.⁷ Yang menentukan ketenangan dan kebahagiaan hidup adalah kesehatan mental, itulah yang menentukan tanggapan seseorang terhadap persoalan antara lain cemas, kesehatan mental yang menentukan seseorang akan mempunyai gairah untuk hidup, atau akan pasif dan tidak bersemangat.⁸

kecemasan terjadi karena individu tidak mampu mengadakan penyesuaian diri terhadap diri sendiri di dalam lingkungan pada umumnya. Kecemasan timbul karena adanya perpaduan bermacam-macam proses emosi, misalnya orang sedang mengalami frustrasi dan konflik.⁹

Masalah merupakan bagian dari hidup dan itu sudah menjadi hukum alam karena tidak seorangpun dapat lepas dari masalah. Kecemasan selalu menjadi bayangan hidup. Sebagai makhluk yang berakal, kekecewaan terhadap harapan-harapan yang tidak menjadi kenyataan, kondisi yang tidak sesuai, lingkungan yang tidak nyaman, sering menjadi sumber kecemasan tersendiri.

⁷ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta : Gunung Agung, 1995), h. 15.

⁸ *Ibid.*, h. 16.

⁹ *Ibid.*, h. 24.

Sebagai manusia yang berakal, hendaknya kita bisa menyikapi dan mengambil sikap jika suatu saat kita dilanda kecemasan. Kita harus bisa selalu yakin dan optimis bahwa masalah yang kita hadapi pasti akan ada penyelesaiannya, yang tentunya kita tidak hanya berpangku tangan, tetapi kita harus selalu berusaha untuk mencari jalan keluarnya, termasuk juga ketika kita sakit, baik sakit fisik maupun psikis. Kita harus selalu berusaha karena pada dasarnya setiap penyakit itu ada obatnya, sebagaimana Firman Allah SWT dalam surat Q.S Asy-Syu'ara ayat 80.

وَإِذَا مَرَضْتُ فَهُوَ يَشْفِينِ

“Artinya : Dan apabila Aku sakit, dialah yang menyembuhkan aku.” (QS. Asy-Syuara [26] : 80)

Konseling Islam adalah segala kegiatan yang dilakukan oleh seseorang, dalam rangka memberikan bantuan kepada orang lain, yang mengalami kesulitan-kesulitan rohaniyah dalam lingkungan hidupnya.¹⁰ Supaya orang tersebut mampu mengatasinya sendiri, karena timbul kesadaran atau penyerahan diri terhadap kekuasaan Allah SWT, sehingga timbul pada dirinya suatu cahaya harapan kebahagiaan hidup saat sekarang dan masa depannya.

Islam sangat memperhatikan manusia secara menyeluruh, yaitu manusia sebagai kesatuan jasmani dan rohani, sehingga agama berwenang mencari hakikat yang terdalam mengenai fitrah, takdir, kematian, hidayah,

¹⁰ <http://id.jurnal.uin-yogyakarta-konseling-islam.ac.id>. (30-Juli-2018)

taufik, keimanan, malaikat, setan, dosa, jiwa, ruh, wahyu, kehadiran Tuhan, dan realitas nonempiris atau ruhaniah.

Peran Islam dalam penyembuhan gangguan emosional secara empiris telah banyak dilakukan, bahkan peran agama juga dijadikan landasan untuk membina kesehatan mental,¹¹ serta mampu membentuk dan mengembangkan kepribadian seseorang melalui kegiatan-kegiatan peribadatan seperti zikir, wirid dan doa.

Dapat dijelaskan dalam Agama, sangat jelas bagi pengobatan gangguan-gangguan kecemasan pada seseorang dengan terapi yang sudah ditetapkan dengan segala aspek yang bertujuan untuk beribadah kepada Allah, Latihan mengendalikan diri, puasa, emosi, dan latihan mental lainnya.

Proses terapi dalam penanggulangan kecemasan menurut Dadang Hawari, menggunakan terapi holistik (terapi menyeluruh) dengan menggunakan pemahaman 4 unsur (Bio-Psiko-Sosial-Spiritual) yang harus diketahui oleh manusia. Untuk menghasilkan kesehatan mental dan jiwa pada seseorang dan melaksanakan kebutuhan manusia dengan baik

Sementara itu, Dadang Hawari adalah seorang dokter dan psikiater. Seorang dokter dan psikiater pada umumnya menggunakan metode kedokteran dan empiris. Namun, metode ilmiah dan empiris tersebut bagi beliau belum cukup. Baginya, terapi belum dianggap lengkap jika aspek religi

¹¹ Abdul Aziz Ahyadi, *Psikologi Agama dan Kepribadian Muslim Pancasila*, (Bandung: Sinar Baru, cet 2, 2014), h. 176.

belum dimasukkan. Hal ini karena menurut beliau agama merupakan kebutuhan dasar bagi manusia sehingga dalam menyelesaikan problem yang dihadapi manusia, aspek agama tidak boleh diabaikan.

Dari uraian di atas, penulis merasa tertarik untuk mengetahui lebih jauh pemikiran seorang dokter dan psikiater, yaitu Dadang Hawari tentang terapi kecemasan melalui Konseling Islam. Sebuah terapi yang bukan hanya menggunakan metode ilmiah, tetapi tidak menafikan aspek agama (Islam) dalam mengatasi problem manusia, yaitu kecemasan.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang sebagaimana tersebut di atas, maka penulis dapat merumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu : “Bagaimana Terapi Kecemasan dalam Konseling Islam menurut Dadang Hawari?”

E. Tujuan Penelitian

Adapun Tujuan dari Penelitian ini adalah Untuk mengetahui bagaimana terapi kecemasan dalam konseling Islam Menurut Dadang Hawari.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat menjadi bahan bagi penelitian lanjutan, perbandingan, dan sebagai masukan dalam pengembangan pengetahuan yang berhubungan dengan Konseling Islam. Disamping itu, penelitian ini

bertujuan untuk akumulasi pengetahuan dalam rangka pembuktian adanya terapi kecemasan yang penting dari konseling Islam.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan bisa dijadikan pijakan dan referensi bagi konseling Islam atau terapis Islam dalam melaksanakan psikoterapi secara efektif,. Disamping itu, penelitian ini dapat meningkatkan pemahaman kita terhadap konseling Islam dan terapi kecemasan.

G. Metode Penelitian

1. Jenis penelitian

Jenis penelitian ini adalah ini merupakan penelitian pustaka (*library research*) yakni jenis penelitian yang berusaha menghimpun data penelitian dari khasanah literature dan menjadikan "dunia teks" sebagai obyek analisisnya. Sesuai dengan jenisnya, maka pengumpulan data yang digunakan adalah menelusuri buku-buku yang mendukung analisis terhadap obyek kajian yang diangkat.¹²

2. Sifat Penelitian

Penelitian ini bersifat deskriptif, yaitu menuturkan, menggambarkan dan menelan lebih jauh tentang objek yang dikaji.¹³ Deskriptif kualitatif yaitu analisa yang mempergunakan pendekatan

¹² Sumdi Suryabrata, *Metodologi penelitian*, (Jakarta : Rajawali Pers, 2014), h . 18.

¹³ *Ibid.*, h. 75.

kualitatif dalam hal ini data diklarifikasi dengan bahasa tulisan, sehingga objek penelitian dapat digambarkan dengan jelas. Dengan demikian penelitian akan mengurai secara teratur seluruh konsep tokoh yang menjadi objek penelitian.

Demikian penelitian kualitatif adalah tampilan yang berupa kata-kata lisan dan tertulis yang dicermati oleh peneliti, dan benda-benda yang diamati sampai detailnya. Penelitian kualitatif yang sudah disebutkan secara garis besar dapat dibedakan menjadi dua, yaitu manusia atau orang dan yang bukan manusia. Siapa manusia dan apa sumber data yang bukan manusia dipilih sesuai dengan kepentingan penelitian.¹⁴

3. Sumber Data

Menurut Winaryo Surakman sebagaimana yang dikutip Hawla Rizqiyah : Sumber data adalah subjek dari mana data diperoleh data di peroleh dari 2 sumber¹⁵ yaitu :

a. Sumber Data Primer

Menurut Marzuki yang dikutip, sumber data primer yaitu data yang diperoleh langsung dari sumbernya, diamati dan dicatat untuk pertama kalinya.¹⁶ Sedangkan menurut Sumardi Suryabara yang dikutip oleh

¹⁴ *Ibid.*, h. 24.

¹⁵ Hawla Rizqiyah, *Bimbingan dan Konseling Islam Persepektif Dakwah menurut Samsul Munir Amin*, (Skripsi Program S1, Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung, 2017), h. 13.

¹⁶ *Ibid.*,

Khoirunnisa, Hawla Rizqiyah, data Primer adalah sumber-sumber yang diberikan data langsung dari tangan pertama.

Dalam skripsi ini penulis menggunakan buku karangan Dadang Hawari yaitu : Manajemen Stres, Cemas, Depresi Dadang Hawari, Al-Quran Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa Dadang Hawari, serta karya Dadang Hawari lainnya berupa jurnal-jurnal dan Artikel lainnya.

- b. Sumber data sekunder, yaitu seperti buku-buku atau artikel, majalah dan dokumen-dokumen lainnya, yang memiliki relefensi dengan objek penelitian kaji yaitu,¹⁷ terapi kecemasan dalam konseling Islam dari karangan tokoh, adapun buku-buku sumber sekunder yang penulis gunakan diantaranya adalah : Bimbingan dan Konseling Achmad Juntika Nurihsan, Fikih Munakahad Abdul Rahmad Ghazali, Jurnal konseling Islam UIN Malang, Manajemen Stres, Cemas, Depresi Dadang hawari, Al-Quran Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa Dadang Hawari.

¹⁷ *Ibid.*, h. 14.

4. Analisis Data

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode analisis data sebagai berikut:

a. Interpretasi

Interpretasi adalah suatu bentuk analisa data dengan menyelami karya tokoh kajian.¹⁸ Usaha ini dimaksudkan untuk menangkap arti dan makna yang dimaksud oleh tokoh tersebut, yang tertuang dalam karyanya.

b. analisis isi

Analisis isi adalah tehnik penelitian yang dimanfaatkan untuk menarik kesimpulan (inferensi-inferensi) dan faliditas data dengan memperhatikan konteksnya.¹⁹ Dengan demikian analisis isi disini adalah melakukan analisis terhadap makna yang terkandung dalam teks kemudian dilakukan pengelompokan maupun penganalisaan.

¹⁸. Suharsimi Arikunto, *Op Cit*, h. 282.

¹⁹ *Ibid.*,

BAB II

TERAPI KECEMASAN DALAM KONSELING ISLAM

A. Terapi Kecemasan

Terapi diambil dari kata *Therapein* yang berarti menyembuhkan. Dalam proses terapi adalah pengobatan atau remidiasi masalah kesehatan, biasa disebut diagnosis.²⁰

Terapi dalam Konseling membutuhkan percakapan bahasa. Dalam beberapa Proses terapeutic paling tidak ada *empat* jenis percakapan yang berlangsung, yaitu: *Pertama* dialog batin terapis dan klien dengan pembicara. *kedua* semua terapis yang bekerja dengan kerangka kerja teori akan berbicara tentang dirinya sendiri tentang klien. *Ketiga* dengan variasi praktik akan sejalan dengan bahasa antara klien dan terapis. *Keempat* terapis tidak bertindak dengan pikirannya, lebih jauh, sama-sama bisa menanggung dengan bahasa.²¹

Menurut Freud yang dikutip oleh Richard Nelson Jones dalam edisi Indonesia diberi judul Teori dan Praktik Konseling dan Terapi, Kecemasan adalah suatu keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi, keadaan atau kondisi emosi yang tidak menyenangkan dan

²⁰ Richard Nelson-Jones, *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*, (Yogyakarta, Pustaka Belajar, cet ke-4, 2017), h. 2.

²¹ *Ibid.*, h. 11.

merupakan yang samar-samar disertai dengan perasaan yang tidak berdaya dan tidak menentu.²²

Kecemasan menurut Zakiah Daradjat adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika seseorang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (konflik) kecemasan itu memiliki segi yang disadari seperti rasa takut, terkejut, tidak berdaya, rasa berdosa dan bersalah, terancam dan sebagainya. Rasa cemas itu terdapat dalam semua gangguan dan penyakit jiwa dan ada bermacam-macam pula.²³

Kecemasan menurut Dadang Hawari adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau khawatir yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas (masih baik), kepribadian masih tetap utuh (tidak mengalami keretakan kepribadian), perilaku dapat terganggu tetapi masih batas-batas normal.²⁴

Jadi kecemasan adalah suatu keadaan khawatir yang mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan segera terjadi, terjadi perubahan secara psikologis, fisik dan tingkah laku. Yang dapat menyebabkan seseorang akan mengalami gangguan pada dirinya sendiri.

²² *Ibid.*, h. 14.

²³ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta, Gunung Agung, cet ke-21, 2016), h. 27.

²⁴ Dadang Hawari, *Al-Quran Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta: Pt dana prima yasa, 1998), h. 62.

1. Pengertian Terapi Kecemasan

Terapi kecemasan adalah suatu keadaan untuk menyembuhkan keadaan psikologis yang dihadapi oleh klien yang dapat berupa ketakutan, Khawatir, dan gelisah, serta ada keluhan-keluhan somatik. Tetapi apabila kecemasan ini berlebihan akan berubah menjadi abnormal, sehingga adanya pengonatan atau terapi yang dilakukan ketika proses penyembuhanya.

2. Macam – macam Kecemasan

Kecemasan menurut Sigmend Freud dibagi menjadi 3 macam, yaitu :

a. Kecemasan Objektif

Kecemasan objektif adalah ketakutan terhadap bahaya dari dunia external (dunia luar). Bahaya adalah sikap keadaan dalam lingkungan seseorang yang mengancam untuk mencelakakanya.²⁵

b. Kecemasan neurotis (Saraf)

Kecemasan neurotis adalah kecemasan ini timbul karena pengamatan tentang bahaya dari naluriah. Sigmend Freud sendiri membagi menjadi 3 bagian :

1. Kecemasan yang timbul karena penyesuaian diri sendiri dengan lingkungan.
2. Bentuk ketakutan yang tegang dan irasional contohnya phobia.

3. Reaksi gugup atau setengah gugup. Reaksi ini datang tiba-tiba tanpa ada provokasi yang tegas.²⁶

c. Kecemasan moral.

Kecemasan moral adalah ketakutan terhadap hati nurani sendiri. Orang yang hati nuraninya berkembang baik cenderung merasa berdosa apabila dia melakukan sesuatu yang berlawanan dengan kode moral yang dimilikinya.²⁷

3. Faktor-Faktor Kecemasan

Faktor kecemasan menurut Adler dan Rodman yang dikutip oleh Yulia Endang Haryanti,²⁸ yang menyatakan terdapat dua faktor yang menyebabkan adanya kecemasan yaitu pengalaman yang negatif pada masa lalu yang dipikirkan yang tidak rasional.

a. Pengalaman negatif pada masa lalu

Pengalaman ini merupakan hal yang tidak menyenangkan pada masa lalu yang akan terulang lagi pada masa mendatang, apa bila individu tersebut menghadapi situasi atau kejadian yang sama dan tidak menyenangkan.

²⁶ *Ibid.*,

²⁷ *Ibid.*,

²⁸ Endang Haryanti, *Perbedaan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Antara Mahasiswa Laki-laki dan Perempuan Universitas Muhammadiyah Lampung*, (Skripsi Program S1, Universitas Muhammadiyah Lampung, 2013), h. 11.

b. Pikiran yang tidak rasional

Para psikologi memperdebatkan bahwa kecemasan terjadi bukan karna suatu kejadian, melainkan kepercayaan dan keyakinan tentang kejadian itulah yang menjadi penyebab kecemasan.

Sedangkan menurut dan kuncoro yang dikutip oleh Endang Haryanti menyatakan faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan antara lain tingkat pendidikan, pengalaman yang tidak menyenangkan dan dukungan sosial,²⁹ sedangkan menurut Nevik, Dkk, kecemasan dipengaruhi beberapa faktor yaitu :

1) Faktor sosial lingkungan

Pemaparan terhadap peristiwa yang mengancam atau traumatik, mengamati respon takut pada orang lain dan kurangnya dukungan sosial.

2) Faktor biologis

Meliputi jalur otak yang memberikan sinyal bahaya atau yang repetatif.

3) Faktor behavioral

Meliputi pemasangan stimuli aversif dan stimuli yang sebelumnya netral, kelegaan dari kecemasan karena melakukan ritual kompulsif atau menghindari stimuli fobik dan kurangnya kesempatan untuk

²⁹ *Ibid.*, h . 12.

pemunahan karena penghindaran terhadap objek atau situasi yang ditakuti.

4) Faktor kognitif

Faktor dalam persepektif kognitif adalah para peran dari cara berfikir yang disfungsional yang mungkin memegang peran pada pengembangan gangguan kecemasan, faktor ini meliputi konflik psikologis yang tidak terselesaikan.³⁰

4. Tingkat kecemasan

Menurut Peplaun yang di kutip oleh Yulia Tri Astuti Dewi menyatakan tingkat kecemasan dibagi menjadi 4 yaitu : ³¹

a. Kecemasan Ringan

Dihubungkan dengan ketegangan yang dialami sehar-hari individu masih waspada serta lapang persepsinya maluas, menajamkan indra, dapat memotivasi individu untuk belajar dan mampu memecahkan masalah secara efektif dan menghasilkan pertumbuhan dan kreatifitas. Contohnya : seseorang yang menghadapi ujian akhir, pasangan dewasa yang akan memasuki jenjang pernikahan, individu yang akan memasuki jenjang pendidikan yang lebih tinggi.

³⁰ *Ibid.*,

³¹ Yulia Tri Astika Dewi, *Study Kasus Tentang Kecemasan Pada Orang Dengan HIV/AIDS*, (Skripsi Program S1, Universitas Muhammadiyah Lampung, 2014), h. 17.

b. Kecemasan Sedang

Individu berfokus hanya pada pikiran yang menjadi perhatiannya, terjadi penyempitan lapangan persepsi, masih dapat melakukan sesuatu dengan arahan orang lain.³² Contohnya : pasangan suami istri yang menghadapi kelahiran bayi pertama dengan resiko tinggi, keluarga yang menghadapi pepecahan (berantakan), individu yang mengalami konflik dalam pekerjaan.

c. Kecemasan berat

Lapangan persepsi individu sangat sempit. Pusat perhatiannya pada detail yang kecil (psifik) dan tidak dapat berfikir tentang hal-hal lain. Seluruh perilaku dimaksudkan untuk mengurangi kecemasan dan perlu banyak perhatian atau arahan untuk berfokus pada area lain.³³ Contohnya : Individu yang mengalami kehilangan harta benda dan orang yang dicintai karena bencana Alam, individu dalam penyendaraan.

d. Kecemasan berat sekali atau Panik

Individu kehilangan kendali diri dan detail perhatian hilang karna hilang kontrol, maka tidak mampu melakukan apapun meskipun dengan perintah terjadi peningkatan, aktifitas motorik,

³² . *Ibid.*, h. 18.

³³ *Ibid.*,

kekurangan kemampuan berhubungan dengan lingkungan sosial.³⁴

Contohnya : Individu dengan kepribadian pecah/ despersonalisasi.

5. Penyebab Kecemasan

Penyebab kecemasan dari pada gangguan ini tidak diketahui, namun gangguan kecemasan seperti bentuk lain dari penyakit mental, bukan hasil dari kelemahan pribadi, cacat karakter, atau pendidikan yang buruk.³⁵ Para peneliti menduga gangguan ini disebabkan oleh kombinasi banyak faktor, termasuk perubahan zat kimia dalam otak dan stres.

Seperti penyakit otak lainnya, gangguan kecemasan dapat disebabkan oleh masalah dalam fungsi sirkuit otak yang mengatur rasa takut dan emosi, penelitian telah menunjukkan bahwa stres berat dapat mengubah sel-sel saraf di dalam sirkuit otak.³⁶

Selain itu, penyebab lain dibalik gangguan kecemasan merupakan kombinasi dari sejumlah faktor, yaitu :

- a. Adanya aktivitas berlebihan dari bagian otak yang mengendalikan emosi dan tingkah laku.
- b. Pernah mengalami trauma, misalnya kekerasan dalam rumah tangga serta perundungan.

³⁴ *Ibid.*,

³⁵ [Http// Jurnal Dokter Sehat, Gangguan Kecemasan-Penyebab Gejala Kecemasan.ac.id](http://JurnalDokterSehat.GangguanKecemasan-PenyebabGejalaKecemasan.ac.id),(31-Juli-2018)

³⁶ *Ibid.*,

- c. Menggunakan obat terlarang dan mengonsumsi minum minuman beralkohol.³⁷

6. Tipe Kepribadian Pencemas

Seseorang akan menderita gangguan cemas manakala yang bersangkutan tidak mampu mengatasi stresor psikososial yang dihadapinya. Tetapi pada orang-orang tertentu. Yang bersangkutan menunjukkan kecemasan juga, yang ditandai dengan corak atau tipe kepribadian pencemas, yaitu antara lain :

- a) Cemas, Khawatir, tidak tenang, ragu dan bimbang.
- b) Memandang masa depan dengan rasa was-was (khawatir).
- c) Kurang percaya diri gugup apabila tampil dimuka umum.
- d) Sering merasa tidak bersalah, menyalahkan orang lain.
- e) Tidak mudah mengalah, suka “ngotot”.
- f) Gerakan sering serba salah, tidak tenang bila duduk, gelisah.
- g) Sering mengeluh ini dan itu (keluhan-keluhan somatik).
- h) Mudah tersinggung suka membesar-besarkan masalah yang kecil.
- i) Dalam mengambil keputusan sering diliputi rasa bimbang dan ragu.
- j) Bila mengemukakan sesuatu atau pertanyaan sering berulang-ulang.
- k) Kalau sedang emosi sering kali bertindak histeris.

Orang dengan tipe kepribadian pencemas tidak selamanya mengeluh hal-hal yang bersifatnya psikis tetapi fisik (somatik) dan juga tumpang tindih dengan ciri-ciri kepribadian depresi, atau dengan kata lain batasannya seringkali tidak jelas.³⁸

7. Gejala Klinis Cemas

Keluhan-keluhan yang sering dikemukakan oleh orang yang mengalami gangguan kecemasan antara lain sebagai berikut :

- a. Cemas, khawatir, firasat buruk, takut akan kepikirannya sendiri, mudah tersinggung.
- b. Merasa tegang, tidak tenang, gelisah, mudah terkejut.
- c. Takut sendirian, takut pada keramaian dan banyak orang.
- d. Gangguan pola tidur, mimpi-mimpi yang menegangkan.
- e. Gangguan konsentrasi dan daya ingat.
- f. Keluhan-keluhan somatik, misalnya rasa sakit otot atau tulang, pendengaran berdenging, berdebar-debar, sesak nafas, gangguan pencernaan. Gangguan perkemihan, sakit kepala.³⁹

Selain keluhan-keluhan cemas secara umum di atas, ada lagi kelompok cemas dengan lebih berat yaitu gangguan kecemasan diantara lain:

³⁸ Dadang Hawari, *Manajemen Stres, Cemas, Depresi*, (Jakarta : FKUI, 2016), Cet. Ke-2 , h . 65.

³⁹ *Ibid.*, h . 66 .

a. Gangguan Cemas Menyeluruh

Secara klinis selain gejala cemas yang biasa, disertai dengan kecemasan yang menyeluruh dan menetap (paling sedikit berlangsung selama 1 bulan) dengan manifestasi 3 dari 4 kategori gejala berikut ini : 40

1. Ketegangan motorik/ alat gerak.

- a) Gemetar
- b) Tegang
- c) Nyeri otot
- d) Muka tegang
- e) Mudah kaget

2. Rasa khawatir berlebihan tentang hal-hal yang akan datang.

- a) Cemas, takut
- b) Berfikir berulang
- c) Membayangkan akan datangnya kemalangan terhadap dirinya atau orang lain.

3. Kewaspadaan berlebihan.

- a) Mengamati lingkungan secara berlebihan sehingga mengakibatkan perhatian mudah teralih.
- b) Sukar konsentrasi.

- c) Sukar tidur.
- d) Merasa ngeri.
- e) Mudah tersinggung.
- f) Tidak sabar.

Gejala-gejala tersebut di atas baik yang bersifat psikis maupun fisik (somatik) pada setiap orang tidak sama, dalam arti tidak seluruhnya gejala itu harus ada. Bila diperhatikan gejala-gejala kecemasan ini mirip dengan orang yang mengalami stres. bedanya bila pada stres didominasi oleh gejala fisik sedangkan pada kecemasan didominasi oleh gejala psikis.⁴¹

b. Gangguan Panik

Gangguan panik ini yaitu kecemasan yang datang mendadak disertai oleh perasaan takut mati, disebut juga sebagai serangan panik. Gejala-gejala di bawah ini yang muncul pada setiap serangan :

- a) Sesak nafas
- b) Jantung berdebar-debar
- c) Nyeri atau rasa tak enak di dada
- d) Rasa tercekik atau sesak
- e) Pusing (vertigo)

41 *Ibid.*, h. 70.

- f) Keringat banyak
- g) Menggigil atau gemetar
- h) Rasa akan pingsan
- i) Rasa takut mati, takut menjadi gila atau khawatir akan melakukan suatu tindakan secara tidak terkendali selama berlangsungnya serangan panik.

Orang yang mengalami serangan panik tersebut di atas juga menimbulkan “kepanikan” pada orang lain (anggota keluarga). Seringkali ia di bawa kerumah sakit,⁴² dan seringkali pula dipulangkan karena tidak ditemukan kelainan fisik yang menyebabkan kematian. Tidak jarang dalam satu minggu 2 sampai 3 kali timbul serangan panik.⁴³

c. Gangguan Phobik

Gangguan phobik adalah salah satu bentuk kecemasan yang didominasi oleh gangguan dalam pikir phobia. Phobia adalah ketakutan yang menetap dan tidak rasional terhadap suatu objek, aktivitas atau situasi tertentu.

d. Gangguan Obsesif-Kompulsif

⁴² *Ibid.*, h. 70.

⁴³ *Ibi.*, h. 72.

Obsesi adalah suatu bentuk kecemasan yang didominasi oleh pikiran yang terpaku dan berulang kali muncul. Sedangkan kompulsi adalah perbuatan yang dilakukan berulang-ulang sebagai konsekuensi dari pikiran yang bercorak obsesif tadi.⁴⁴

e. Gangguan Perasaan dalam wujud Kecemasan

Jika kita merasa gampang khawatir terhadap sesuatu yang jelas, misalnya pada harimau atau orang gila yang mengamuk, maka itu disebut takut. Jadi sesuatu yang menakutkan itu sudah jelas, karena berbentuk bahaya atau sesuatu yang mengancam keselamatan diri kita. Sedangkan kecemasan, oleh sifatnya yang tidak jelas benar dan difus, digolongkan dalam kategori stemming atau suasana hati.

Jika kecemasan – kecemasan itu khusus mengenai “diri sendiri” tubuh dan kondisi psikis sendiri. Disebut : kecemasan super-ego. Misalnya cemas kalau nanti diri sendiri menjadi sakit, mati, ditertawai orang, dituduh, dihukum, hilang, muka, kehilangan barang atau orang yang disayang dan lain – lain.⁴⁵ Secara ringkas dapat dinyatakan bahwa kecemasan itu sumbernya bisa diusut pada : kecemasan akan kematian dan kesakitan, yang pada hakikat merupakan kecemasan eksistensial.

⁴⁴ *Ibid.*, h. 77.

⁴⁵ Kartika Kartono, *Patologi Sosial 3*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2014), h. 135.

B. Konseling Islam

Konseling berasal dari kata “*counseling*” adalah kata dalam “*to counsel*” secara etimologis berarti “ *to give advice*” atau memberikan saran dan nasihat. Konseling juga memiliki arti memberikan nasihat, atau memberikan anjuran kepada orang lain secara tatap muka (*face to face*). Jadi, *counseling* berarti memberikan nasihat atau penasihat kepada orang lain secara individual yang dilakukan dengan tatap muka.⁴⁶

Secara etimologis, Islam berasal dari bahasa arab, diambil dari asal kata *salima* yang berarti selamat sentosa. Dari kata ini dibentuk kata *aslama* yang berarti memelihara dalam keadaan yang selamat sentosa, dan juga berarti menyerahkan diri, tunduk, patuh dan taat.⁴⁷

Secara etimologis ini, maka semua benda dan semua manusia, bisa disebut Islam, sebab mereka selalu taat, patuh dan menyerah kepada ketentuan Allah (*sunnah Allah*).⁴⁸ Misalnya, air panas mengalir pada tempat yang lebih rendah, besi dipanasi meleleh, binatang tidak makan menjadi lapar, manusia tidak tidur mengantuk dan sebagainya. Keberadaan mereka yang demikian itu

⁴⁶ Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar – Dasar Konseling*, (Jakarta : Kencana, 2011), h. 2.

⁴⁷ Amin Syukur, *Pengantar Study Islam*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1996), h. 44

⁴⁸ *Ibid.*,

adalah hal yang pasti, baik mereka sungguh-sungguh patuh maupun terpaksa.

Demikian Firman Allah SWT. Q.S Ali Imran [03] : ayat 83.

أَفَغَيْرَ دِينِ اللَّهِ يَبْغُونَ وَلَهُ أَسْلَمَ مَنْ فِي السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ طَوْعًا

وَكَرْهًا وَإِلَيْهِ يُرْجَعُونَ

Artinya : Maka apakah mereka mencari agama yang lain dari agama Allah, padahal kepada-Nya-lah menyerahkan diri segala apa yang di langit dan di bumi, baik dengan suka maupun terpaksa dan Hanya kepada Allahlah mereka dikembalikan. (QS. Ali Imron [03] : 83)

Penjelasan ayat di atas Islam adalah agama yang sudah jelas untuk membawa kita kepada jalan yang benar, Allah yang menciptakan semesta ini. Dengan permasalahan yang diberikan kepada setiap hambanya akan mendapatkan penyembuhan pun dengan pendekatan agama. Islam menunjukkan Al-Quran yang memberikan kesembuhan pada diri manusia.

Konseling menurut Corsini dikutip dalam buku Konseling dan Kesehatan Mental yaitu, untuk menunjukan proses dimana klien diberi kesempatan untuk mengeksplorasi diri yang bisa mengarah pada peningkatan kesadaran dan kemungkinan memilih penyelesaian dari suatu masalah ada klien. 49 Difokuskan pada masalah dan membantu individu untuk menyingkirkan hal-hal yang menghambat pertumbuhannya. Konseling

49 Siswanto, *Konseling dan kesehatan mental (konsep cangkupan dan perkembangannya*, (Yogyakarta: C.V Andi Offset, 2007), h. 176.

dimaksudkan agar individu dibantu untuk menentukan sumber-sumber pribadi agar bisa hidup lebih efektif.

Konseling menurut Zainal Aqib dikutip dalam buku konseling kesehatan mental yaitu, proses bantuan psikologis yang diberikan oleh konselor kepada konseli, baik secara individu maupun kelompok, untuk mengenali dan memecahkan masalah kesehatan jiwa, baik secara fisik maupun psikis, agar konseli bisa beradaptasi dengan lingkungannya dan bisa menata hidupnya lebih baik.⁵⁰

Konseling Islam adalah Proses pemberian bantuan terarah, kontinu dan sistematis kepada setiap individu agar ia dapat mengembangkan potensi atau fitrah beragama yang dimilikinya secara optimal dengan cara menginternalisasikan nilai – nilai yang terkandung di dalam Alquran dan hadis Rasulullah ke dalam dirinya, sehingga ia dapat hidup selaras dengan sesuai dengan tuntunan Alquran dan Hadis.

Menurut Erhamwilda konseling Islam adalah bantuan yang diberikan kepada klien (orang bermasalah) oleh seorang yang ahli dalam konseling untuk membantu klien memecahkan permasalahannya sesuai tuntunan AL – Quran dan Hadist, sehingga klien mampu menggunakan potensi – potensi untuk menghadapi hidup dan kenyataan hidup dengan wajar dan benar.⁵¹

50 Zainal Aqib, *Konseling Kesehatan Mental*, (Bandung: Yrama Widya ,2013), h. 181.

51 Erhamwilda, *Konseling Islam* , (Yogyakarta : Graha Ilmu, 2009), h. 100.

Menurut Anwar Sutoyo Konseling Islam adalah upaya membantu individu belajar mengembangkan fitrah dan atau kembali kepada fitrah, dengan cara memberdayakan iman, akal, dan kemauan yang dikaruniakan Allah SWT. Kepadanya untuk mempelajari tuntunan Allah dan rosul-Nya, agar fitrah yang ada pada individu itu berkembang dengan benar dan kukuh sesuai tuntunan Allah SWT.⁵²

Menurut surya yang dikutip oleh Zulfan saam yang diberi judul Psikologi Islam menekankan pada pembentukan konsep diri dan kepercayaan diri guna memperbaiki tingkah laku dengan memecahkan masalah dengan metode dan norma – norma agama sehingga proses konseling tercapai dengan baik.⁵³

Menurut Sukardi yang dikutip oleh Zulfan Saam yang diberi judul psikologi Islam mengemukakan konseling Islam sebagai bantuan secara tatap muka antara konselor dan klien dengan usaha yang manusiawi dan keagamaan yang dilakukan dalam suasana keahlian dan didasarkan norma – norma yang berlaku agar klien memperoleh konsep diri dan kepercayaan demi untuk memperbaiki tingkah laku pada saat ini dan masa yang akan datang.⁵⁴

⁵² Anwar Sutoyo, *Bimbingan Konseling Islam (Teori dan Praktik)*, (Yogyakarta: Pustaka Belajar, cet 2, 2014), h. 22.

⁵³ Zulfan Saam, *Psikologi Konseling*, (Jakarta : Rajawali Pres, 2013), h. 2

⁵⁴ *Ibid*, h. 3

Dengan demikian, di bidang agama Islam merupakan kegiatan dari dakwah Islamiah. Karena dakwah yang terarah ialah memberikan bimbingan kepada umat Islam untuk betul – betul mencapai dan melaksanakan keseimbangan hidup di dunia dan akhirat. Pembimbing adalah tindakan pimpinan yang dapat menjamin terlaksananya tugas-tugas dakwah sesuai dengan rencana, kebijaksanaan dan ketentuan-ketentuan lain yang telah digariskan. Sehingga apa yang menjadi tujuan dan sasaran dakwah dapat dicapai dengan sebaik-baiknya.⁵⁵

karakteristik manusia yang menjadi tujuan Islam ini adalah manusia yang mempunyai hubungan baik dengan Allah, sebagai hubungan (*hablun min allah*), dan hubungan baik dengan sesama manusia dan lingkungan sebagai hubungan (*hablun min an-nas*).

Dalam kondisi penyimpangan dari perkembangan fitrah beragama yang demikian itu, individu akan menemukan dirinya terlepas hubungannya dengan Allah, meskipun hubungan dengan sesama manusia tetap berjalan dengan baik. Kondisi tersebut dapat pula mengakibatkan individu terlepas hubungannya dengan manusia lain dan lingkungan, meskipun hubungan dengan Allah tetap terjalin. Mereka yang kehilangan pegangan keagamaan adalah mereka yang memiliki masalah dalam kehidupan keagamaan khususnya, mereka inilah yang perlu memperoleh penanganan bimbingan dan

55 Samsul Munir Amin, *Op.Cit*, h. 23.

konseling Agama. Di antaranya dasar-dasar bimbingan dan konseling dalam Alquran diantaranya :

a. Firman Allah SWT QS. An-Nahl ayat 125

أَدْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَدِلْهُمْ بِالَّتِي هِيَ
أَحْسَنُ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ ۖ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ

Artinya : Serulah (manusia) kepada jalan Tuhan-mu dengan hikmah dan pelajaran yang baik dan bantahlah mereka dengan cara yang baik. Sesungguhnya Tuhanmu dialah yang lebih mengetahui tentang siapa yang tersesat dari jalan-Nya dan dialah yang lebih mengetahui orang-orang yang mendapat petunjuk. (QS. AN-Nahl [16] :125

Adapun penjelasan dimana konseling dalam suatu penawar kesehatan jiwa manusia ditunjukan oleh allah dalam Al-Quran yang diturunkan untuk membantu manusia menemukan petunjuk dalam suatu penyakit dan Allah tidak lah mengingkari kepada hambanya yang beriman dan mentaatinya.

Dijelaskan sebagaimana firman Allah SWT dalam Al-Quran surat QS. Al-Isra' [17] : 82

وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا
خَسَارًا

Artinya : Dan kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian. (QS. AL-Isra' [17] : 82)

Dengan konseling Islam beberapa manusia setidaknya bisa menghadapi permasalahan pada dirinya, dimana dengan orang-orang berimanlah Allah SWT menganjurkan memahaminya, dengan semua usahanya Allah tidak mengingkari semua janjinya, seperti yang dijelaskan pada Firman Allah SWT dalam Al-Quran Surat At-Tahrim ayat 6

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ
عَلَيْهَا مَلَكُوتٌ غِلَظٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ

Artinya : Hai orang-orang yang beriman, peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka yang bahan bakarnya adalah manusia dan batu; penjaganya malaikat-malaikat yang kasar, keras, dan tidak mendurhakai Allah terhadap apa yang diperintahkan-Nya kepada mereka dan selalu mengerjakan apa yang diperintahkan. (QS. AT-Tahrim [66] : 6).

1. Tujuan Konseling

Secara umum, tujuan konseling adalah agar klien dapat mengubah perilakunya ke arah yang lebih maju, melalui terlaksanannya tugas-tugas perkembangan secara optimal, kemandirian dan kebahagiaan hidup. secara khusus tujuan konseling tergantung dari masalah yang dihadapi oleh masing-masing klien.⁵⁶

Menurut Jones tujuan konseling menyatakan setiap konselor dapat merumuskan tujuan konseling yang berbeda-beda sesuai dengan

⁵⁶ Zainal Aqib, *Op Cit*, h.77

kebutuhan masing-masing klien. Sebagai contoh, tujuan konseling adalah agar klien dapat memecahkan masalahnya saat ini, menghilangkan emosinya yang negatif, mampu beradaptasi, dapat membuat keputusan.⁵⁷

2. Fungsi Konseling Islam

Pelayanan konseling mengemban sejumlah fungsi yang hendak dipenuhi melalui pelaksanaan kegiatan konseling. Fungsi-fungsi tersebut adalah:

- a. Fungsi pemahaman, yaitu fungsi bimbingan dan konseling yang akan menghasilkan pemahaman tentang sesuatu oleh pihak-pihak tertentu sesuai dengan kepentingan pengembangan.
- b. Fungsi pencegahan, yaitu fungsi bimbingan dan konseling yang akan menghasilkan tercegahnya atau terhindarnya dari berbagai permasalahan yang mungkin timbul, yang akan dapat mengganggu dan menghambat proses penyembuhan.
- c. Fungsi pengentasan, yaitu fungsi bimbingan dan konseling yang akan menghasilkan terentaskannya atau teratasinya berbagai masalah.
- d. Fungsi pemeliharaan dan pengembangan, yaitu fungsi bimbingan dan konseling yang akan menghasilkan terpelihara dan berkembangnya berbagai potensi yang positif.⁵⁸

⁵⁷ Ibid,

3. Prinsip-Prinsip Konseling

Konseling harus berpusat pada individu yang dibimbingnya antara dua orang individu yang tidak sama. Artinya tiap-tiap individu memiliki karakteristik berbeda, meskipun dua orang memiliki permasalahan yang sama, tetapi bisa dipastikan faktor penyebabnya berbeda.⁵⁹ Oleh karena itu, setiap pembimbing memberikan konseling berbeda kepada seseorang, maka semua persoalan harus di gali dengan benar. Bimbingan diarahkan kepada memberikan bantuan agar individu yang dibimbing mampu mengarahkan dirinya dan menghadapi kesulitan-kesulitan dalam dirinya.⁶⁰

4. Sasaran Konseling

Secara umum sasaran dari Konseling adalah mengembangkan apa yang terdapat pada diri tiap-tiap individu secara optimal agar setiap individu bisa berguna bagi dirinya sendiri, lingkungannya, dan masyarakat pada umumnya. Secara lebih khusus sasaran pembinaan pribadi melalui layanan bimbingan mencakup tahapan-tahapan pengembangan kemampuan-kemampuan : 1.) Pengungkapan, pengenalan,

58 Dewa Ketut Sukardi dan Nila Kusmawati, *Proses Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*, (Jakarta, Rineka Cipta, 2008), h. 7.

59 . Tohirin, *Bimbingan dan Konseling Di Sekolah Dan Madrasah*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2013) h. 64.

60 . *Ibid*,

dan penerimaan diri. 2.) pengenalan lingkungan, 3.) pengambilan keputusan, 4.) pengarahan diri, dan 5.) perwujudan diri.⁶¹

5. Kode Etik Konseling

Untuk menjadi konselor profesional tidak cukup hanya memiliki ilmu, keterampilan, dan kepribadian yang baik, akan tetapi harus pula memahami dan mengaplikasikan kode etik konseling,⁶² pada saat ini konselor sedunia menggunakan KEK (*Kode Etik Konselor*) dari lembaga yang bernama *American Counselor Association* (ACA). Akan tetapi banyak negara yang mengadopsi KEK dari Amerika Serikat,

Hal ini juga terjadi di Indonesia dimana KEK (*Kode Etik Konselor*) dari ACA (*American Counselor Association*) tersebut kita saring dan kita sesuaikan dengan kondisi negara kita, namun demikian masyarakat konseling harus mempelajari tersebut karna mengandung dasar-dasar penting didalam konseling.

Berikut ini kami kutipkan beberapa aspek penting dalam kode etik konselor terutama untuk mencapai pemantapan hubungan konseling.

a. Mengenai hubungan konseling

Hubungan konseling amat menentukan terhadap keberhasilan proses konseling. Hubungan konseling ditentukan oleh kepribadian, pengetahuan, dan Skill konselor.

61 Dewa Ketut supardi, *Op.Cit.* h. 9.

62 Sofyan S. Willis, *Konseling Individu Teori dan Praktek*, (Bandung : Alfabeta, 2014), h. 228.

b. Menghormati Perbedaan

Konselor tidak boleh membedakan klien tentang agama, ras, warna kulit, usia, jabatan, derajat, jenis kelamin. Status perkawinan dan sebagainya, adapun merupakan tindakan negatif dan amat tercela jika konselor melakukan hal seperti ini.

c. Menghormati hak-hak klien

Ada dua hak klien yang penting dalam hubungan konseling. *Pertama*, keterbukaan konselor terhadap klien.⁶³ Yang dimaksud dengan keterbukaan konselor terhadap klien adalah konselor harus bersikap jujur atau terbuka dalam proses konseling baik dari segi pengambilan data dan memperkenalkan diri sehingga konselor menumbuhkan kepercayaan klien tentang permasalahannya. *Kedua*, kebebasan klien untuk memilih, yaitu konselor tidak membatasi suatu keputusan yang diambil oleh klien, karena konselor hanya memfasilitasi dari semua masalah yang dihadapi klien untuk lebih baik lagi dari sebelumnya.

6. Asas – Asas Konseling

Pelayanan konseling adalah pekerjaan profesional sesuai dengan makna uraian tentang pemahaman, penanganan dan penyikapan (yang

63 .*Ibid*, h . 233.

meliputi unsur-unsur kognisi,⁶⁴ afeksi dan perlakuan) harus dilaksanakan dengan mengikuti kaidah-kaidah yang menjamin efisien dan efektivitas proses dan lain-lainya. Kaidah-kaidah tersebut didasarkan atas tuntutan keilmuan layanan di satu segi (antara lain bahwa layanan harus didasarkan atas data dan tindak perkembangan).

Dalam penyelenggaraan pelayanan konseling kaidah-kaidah tersebut dikenal dengan asas-asas konseling. Yaitu ketentuan-ketentuan yang harus diterapkan dalam penyelenggaraan pelayanan itu. Apabila asas-asas itu diikuti dan terselenggara dengan baik sangat dapat diharapkan proses layanan mengarah pada pencapaian tujuan yang diharapkan.

a. Asas Kerahasiaan

Segala sesuatu yang dibicarakan tidak boleh disampaikan kepada orang lain, atau lebih-lebih hal atau keterangan yang tidak boleh atau tidak layak diketahui orang lain. ⁶⁵

b. Asas Kesukarelaan

Proses bimbingan dan konseling harus berlangsung atas dasar kesukarelaan, baik dari pihak si terbimbing atau klien.

c. Asas Keterbukaan

Dalam pelaksanaan bimbingan konseling sangat diperlukan sesuai keterbukaan, baik keterbukaan dari konselor maupun keterbukaan

⁶⁴ *Ibid*, h. 115.

⁶⁵ *Ibid*,

dari klien keterbukaan ini bukan hanya sekedar bersedia menerima saran-saran dari luar, malahan lebih dari itu, diharapkan masing-masing pihak yang bersangkutan bersedia membuka diri untuk kepentingan pemecahan masalah.

d. Asas Kekinian

Masalah individu yang ditanggulangi ialah masalah-masalah yang sedang dirasakan bukan masalah yang sudah lampau. Dan juga bukan masalah yang mungkin akan dialami di masa yang akan datang.⁶⁶

e. Asas Kemandirian

Pelayanan bimbingan dan konseling bertujuan menjadikan si terbimbing dapat berdiri sendiri, tidak tergantung pada orang lain atau tergantung pada konselor.

f. Asas kegiatan

Usaha bimbingan dan konseling tidak akan memberikan buah yang berarti bila klien tidak melakukan sendiri kegiatan dalam mencapai tujuan bimbingan dan konseling.

C. Terapi Kecemasan dalam Implementasi Konseling Islam

1. Terapi Perilaku

⁶⁶ *Ibid*,

Dengan terapi ini dimaksudkan agar pasien berubah baik sikap ataupun perilakunya terhadap obyek atau situasi yang menakutkan.⁶⁷ Prinsip yang dikerjakan adalah desensitisasi, agar pasien tidak lagi sensitif atau reaksi terhadap obyek atau situasi tertentu tadi. Secara bertahap pasien dibimbing dan dilatih menghadapi berbagai obyek atau situasi yang menimbulkan panik atau phobia. Latihan ini dilakukan berulang-ulang setahap demi setahap sampai pada akhirnya pasien dapat menghadapinya sendiri tanpa bantuan orang lain. Sudah banyak bentuk latihan perilaku ini didahului dengan memberikan psikoterapi untuk memperkuat kepercayaan diri.

2. Terapi Relaksasi

Jenis terapi ini diberikan kepada pasien yang mudah disugesti, metode ini lazimnya dilakukan oleh terapis yang menggunakan hipnosis, dengan terapi sugesti ini pasien dilatih untuk melakukan relaksasi.⁶⁸

3. Terapi Rasional-Emotif

Terapi rasional-emotif dalam perkembangan memiliki banyak nama, dalam teori konseling terapi rasional-emotif termasuk kategori terapi kognitif behavior, mengatakan mengapa rasional-emotif termasuk dalam kategori terapi kognitif behavior karena rasional-emotif menitikberatkan pada proses berfikir, menilai, memutuskan, menganalisa dan bertindak,

⁶⁷ Dadang Hawari, *Al-Quran Ilmu kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta: PT Dana Bhakti Prima Yasa, 1998) h. 74.

⁶⁸ *Ibid*,

rasional-emosif sangat didaktif dan direktif serta lebih banyak berhubungan dengan dimensi pikiran dan perasaan.⁶⁹

4. Terapi Psikofarmaka

Yang dimaksud dengan terapi psikofarmaka adalah pengobatan untuk stres, cemas dan atau depresi dengan memakai obat-obatan (farmaka) yang berkhasiat memulihkan fungsi gangguan (penghantar saraf) di susunan saraf otak.⁷⁰ Sebagaimana diketahui sistem limbik tersebut merupakan bahagian dalam otak yang berfungsi mengatur lam pikiran, alam perasaan dan perilaku atau dengan kata lain mengatur fungsi psikis (kejiwaan) seseorang.

Terapi psikofarmaka yang banyak dipakai oleh dokter (psikiater) adalah obat anti cemas dan obat anti depresi.⁷¹

5. Terapi Somatik

Dalam pengalaman praktek sehari-hari sering dijumpai gejala atau keluhan fisik (somatik) sebagai gejala ikutan atau akibat dari kecemasan yang berkempanjangan, untuk menghilangkan keluhan-keluhan somatik (fisik) itu dapat diberikan obat-obatan yang ditujukan pada organ tubuh yang bersangkutan.⁷²

6. Terapi Psikoreligius / Keagamaan

⁶⁹ *Ibid*, h. 176.

⁷⁰ Dadang Hawari, *Op. Cit*, h. 130.

⁷¹ *Ibid*.

⁷² *Ibid*, h. 134.

Memberikan prioterapi dari sudut keagamaan dapat diajarkan mengingatkan bahwa sebagian besar pasien-pasien penduduk indonesia Islam. Dalam Agama Islam misalnya dapat ditemukan ayat-ayat suci al-Quran, hadist nabi,⁷³ dan pemikiran-pemikiran Islam yang mengandung tuntunan bagaimana dalam kehidupan di dunia ini manusia bebas dari rasa cemas dan lain sebagainya, demikian pula dapat ditemukan dalam doa-doa yang pada intinya memohon kepada Allah SWT agar dalam kehidupan ini manusia diberi ketenangan, kesejahteraan dan keselamatan baik di dunia maupun kelak di akhirat.

7. Terapi Holistik

Yaitu terapi yang tidak hanya menggunakan obat-obatan dan hanya ditujukan terhadap kejiwaaan, melainkan juga mencakup aspek-aspek lain dari klien, sehingga klien diobati secara menyeluruh, gabungan dari terapis seperti psikofarmaka, psikologi, psikososial, maupun spiritualnya. Dengan kata lain, terapi holistik ini terapi yang memandang klien secara keseluruhan aspek.

8. Terapi Doa dan DZikir

Dalam agama Islam beberapa ayat dan hadist berikut ini dapat diamalkan sebagai doa bagi mereka yang sedang menderita cemas, atau

⁷³ Dadang Hawari, *Op Cit*, h. 68.

penyakit fisik lainnya, Sebagaimana Firman Allah SWT : QS. Al-Baqarah

[02] : 112

بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ
وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Artinya : (Tidak demikian) bahkan barangsiapa yang menyerahkan diri kepada Allah, sedang ia berbuat kebajikan, Maka baginya pahala pada sisi Tuhannya dan tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati. (QS. Al-Baqarah [02] : 112)

Doa yang lain yang dianjurkan dalam terapi untuk kententraman manusia dalam menyelesaikan masalah kecemasan yang dijelaskan Sebagaimana Firman Allah SWT dalam Al-Quran QS. Ar-Rad [13] : 28

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya : (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, Hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram. (QS. Ar-Rad [13] : 28)

Adapun ayat lain yang menjelaskan tentang kecemasan dalam proses terapi yang sudah ada dalam Al-Quran untuk percaya bahwasanya hanya Allah SWT yang menyembuhkan semua penyakit yang ada di dunia ini. Sebagaimana Firman Allah SWT dalam Al-Quran Surat Q.S Al-Baqarah [02] : ayat 186.

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ

فَلْيَسْتَجِيبُوا إِلَيَّ وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ

Artinya : Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu tentang aku, Maka (jawablah), bahwasanya Aku adalah dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdoa apabila ia memohon kepada-Ku, Maka hendaklah mereka itu memenuhi (segala perintah-Ku) dan hendaklah mereka beriman kepada-Ku, agar mereka selalu berada dalam kebenaran. (QS. Al-Baqaroh [02] : 186)

Selain doa yang dipanjatkan ke hadirat Allah swt sebagaimana contoh di atas, rasanya tidaklah lengkap apabila tidak disertai dengan dzikir (mengingat Allah).⁷⁴ Beberapa contoh dzikir yang sering diucapkan terjemahannya dalam bahasa indonesia adalah sebagai berikut :

- a. Membaca tasbih :”*Subhaanallah*” (Maha Suci Allah)
- b. Membaca tahmid :”*Alhamdulillah*” (Segala puji bagi Allah)
- c. Membaca tahlil :”*Laa ilaaha illallahu*” (tidak ada tuhan kecuali Allah)
- d. Membaca takbir:”*Allaahu Akbar*” (Allah Maha Besar).
- e. Membaca hauqalah :”*Laa Haula Walaa Quwwata Illa Billah*” (tidak ada daya, upaya dan kekuatan kecuali kepunyaan Allah)
- f. Membaca hasbalah : “*Hasbiyallahu wa ni'mal wakiil*” (cukuplah Allah dan sebaik-baiknya pelindung)
- g. Membaca istigfar :”*Astagfiruallahal'azhiim*” (saya memohon ampun kepada Allah yang maha Agung)

74 Riski Joko Sukmono, *Psikologi Zikir*,(Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2008), h. 142.

- h. Membaca lafadh baaqiyaatush Shaalihat: “*Subhaanaallah wal hamdulillah, wa laa ilaaha illallah*” (Maha Suci Allah, dan segala puji bagi Allah, dan tidak ada tuhan kecuali Allah, dan Allah Maha Besar)⁷⁵

Bagi seseorang yang beragama (Islam) stresor psikososial yang berdampak pada kecemasan dan penyakit dapat dianggap sebagai musibah, cobaan, peringatan ataupun ujian keimanan seseorang. Oleh karenanya ia harus bersabar dan tidak boleh berputus asa serta melakukan mawas diri : berusaha berobat kepada dokter (psiatr) dan senantiasa tidak lupa berdoa dan berdzikir.

Beberapa contoh ayat yang menjelaskan tentang cobaan yang Allah akan lakukan apabila hambanya tidak mengikuti anjurannya dan menjauhi larangannya. sehingga orang yang tidak bersyukur dihadapkan dengan permasalahan hidup. Ayat dibawah menjelaskan tentang apa saja cobaan yang akan diberikan Allah. Dijelaskandalam Firman Allah dalam surat Q.S Al- Baqarraah [02] ayat 155

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ
وَالثَّمَرَاتِ ^{فِي} وَدَشِّرِ الصَّابِرِينَ

75 Dadang Hawari, *Op.Cit*, h. 156 .

Artinya : Dan sungguh akan kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar. (QS. Al-Baqarrah [02] : 155).

Tafsiran surat di atas Allah SWT, memberitahukan bahwa dia akan menguji hamba- hamba- Nya. Sebagaimana yang difirmankan-Nya dalam surat yang artinya : “dan sesungguhnya kami benar-benar akan mengujimu agar kami mengetahui orang-orang yang berjihad dan bersabar di ataramu, dan agar kami menyatakan (baik, buruknya) hal ihwalmu.”

Terkadang ia memberikan ujian berupa kebahagiaan dan pada saat lain dia juga memberikan ujian berupa kesusahan, seperti rasa takut dan kelaparan. Firman- Nya : faadzaaqahallaahu libaasal juu’i wal khaufi (oleh karna itu, Allah merasakan kepada mereka pakaian, kelaparan, dan ketakutan.)⁷⁶

Ayat di bawah menjelaskan bahwasanya oarng yang sabar dalam suatu masalah maka memintalah hanya kepada Allah SWT. Sebagaimana Firman Allah SWT dalam surat Q.S Al-Baqarrah ayat 153

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ

Artinya : Hai orang-orang yang beriman, jadikanlah sabar dan shalat sebagai penolongmu, Sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar. (QS. Al-Baqorah [02] : 153)

⁷⁶ Al-Misbah, *pesan, kesan dan keserasian Al-Quran*, (Jakarta : Lentera Hati, jilid 1, Edisi 4, 2012), h. 35

Dijelaskan dalam tafsir menurut Al-misbah dalam surat Al-baqarah ayat 153 yaitu⁷⁷ : menjelaskan satu prinsip dan kaidah dalam Al-quran berdasarkan ayat ini bahwa meskipun ayat ini bersifat khusus ditujukan kepada Bani Israel karena konteks ayat sebelumnya dan sesudahnya ditujukan kepada mereka, namun setiap ayat Al-Quran langsung atau tidak langsung sesungguhnya lebih diarahkan kepada orang-orang yang beriman, karena hanya mereka yang mau dan siap menerima pelajaran dan petunjuk apapun dari kitabullah. Begitulah kaidah dalam setiap ayat Al-Quran sehingga kita bisa mengambil bagian dari setiap ayat Allah SWT. Yang harus dijadikan dasar pedoman dalam memahami Al Quran adalah umum bukan khusus.

Perintah dalam ayat di atas sekaligus merupakan solusi agar umat secara kolektif bisa mengatasi dengan baik segala kesulitan dan problematika yang datang silih berganti. Sehingga melalui ayat ini, Allah memerintahkan agar kita memohon pertolongan kepada-Nya dengan senantiasa mendapatkan sikap sabar dan menjaga sholat dengan istiqomah. Kedua hal ini merupakan sarana meminta tolong yang terbaik ketika menghadapi berbagai kesulitan.

Rasulullah shalallahu ‘alaihi wa sallam selaku usman hasanah, telah memberi contoh yang kongkrit dalam mengamalkan ayat ini. Di dalam

⁷⁷ Ibid, h. 28

sebuah hadist yang meriwayatkan oleh imam Ahmad dijelaskan bahwa, “sesungguhnya Rasulullah shalallahu ‘alaihi wa sallam apabila menghadapi sesuatu persoalan, beliau segera mengerjakan sholat.

D. Kajian Pustaka

Dalam penelitian skripsi ini, penulis menelusuri beberapa literatur untuk memudahkan penulisan dan memperjelas perbedaan bahasa dan kajian dengan penulisa-penulisan sebelumnya, setelah penulis mencari beberapa literatur yang berkaitan dengan skripsi ini bebrapa hasil penelitian terdahulu disebutkan diantaranya :

1. Skripsi, Iqbal Maulana Utomo, Mahasiswa UIN Syarif Hidayatuallah, Jakarta, Indonesia, dalam jurnal UIN Jakarta, tahun 2015, berjudul *Pengaruh Wudhu Terhadap Kecemasan Saat Menghadapi Ujian Pratikum pada Mahasiswa*.⁷⁸ Perbedaan dengan skripsi yang penulis susun adalah dalam segi penelitiannya diambil secara langsung ke mahasiswa yang sedang mengalami kecemasan dalam menghadapi ujian pratikum dan dengan cara penyelesaiannya pun berbeda, dimana wudhu yang berpengaruh untuk menengkan mahasiswa yang mengalami kecemasan tersebut, dan penelitian tersebut penelitian lapangan, fokus nya pada satu hal yaitu kecemasan. Sedangkan penulis menggunakan

⁷⁸ Iqbal Maulana Utomo, *Pengaruh Wudhu Terhadap Kecemasan Saat Menghadapi Ujian Pratikum Pada Mahasiswa*, Skripsi di Jurnal UIN Syarif Hidayatuallah, (Jakarta : Novemver, UIN Syarif Hidyatuallah, 2015), h.72

penelitian studi tokoh-tokoh yang mengambil beberapa pendapat tentang kecemasan yang dihadapi manusia, sehingga dari pendapat tokoh Dadang Hawari yang seorang Psikiatri mengungkapkan kecemasan tersebut dan memberikan pendapat nya mengenai terapi kecemasan dibidang konseling Islam.

2. Skripsi dari Nunung sintia nita, mahasiswa UIN Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia, dalam jurnal UIN Yogyakarta, tahun 2016, yang berjudul *“Penanganan Kasus Kecemasan Melalui Terapi Do’a (Study Pada Pasien RSI Hidayatullah yogyakarta)”*. Penelitian ini berfokus pada satu metode yaitu terapi do’a mampu mengatasi kecemasan pasien. Hasil penelitian ini terapi do’a mampu mengatasi kecemasan pada pasien yang ada di rumah sakit RSI Hidayatullah Yogyakarta, dan memperkuat mental sehingga pasien mempunyai harapan untuk sembuh dan senantiasa bertawakal pada Allah SWT.⁷⁹ Penelitian ini mengkaji masalah yang ada pada lingkungan rumah sakit atau penelitian lapangan, sehingga langsung berhadapan dengan orang yang mengalami persoalan dalam hidup. Dalam penelitian ini berfokus pada penanganan kecemasan dengan metode terapi doa untuk menenangkan hati pasien, dengan kemungkinan-kemungkinan tertentu. Sehingga pasien setidaknya mengalami hal yang

79 Nunung Sintia Nita, *Penanganan Kasus Kecemasan Melalui Terapi Do’a (Study Pada Pasien RSI Hidayatullah Yogyakarta)*, (Yogyakarta : Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam, UIN Sunan Kalijaga, 2016) h .89

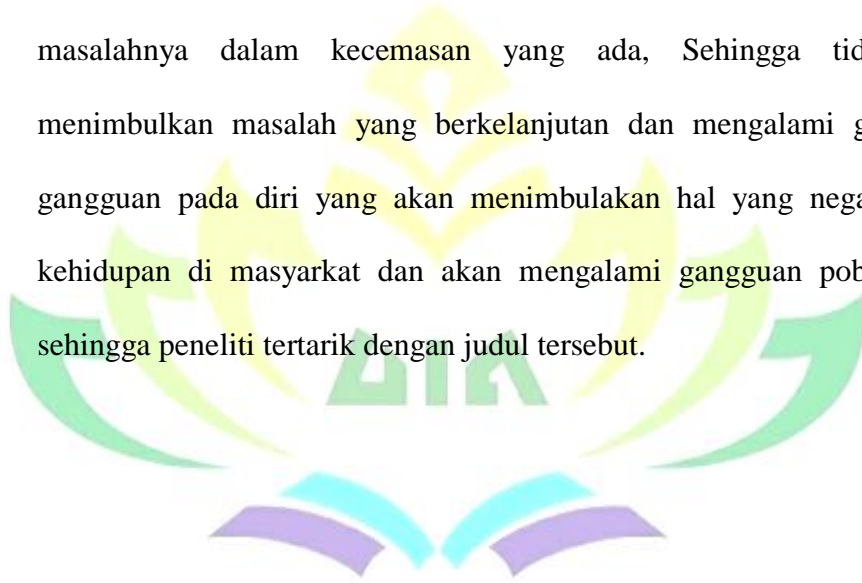
positif terhadap kecemasan dalam sakit nya, sedangkan perbedaannya dengan skripsi yang akan dibuat oleh peneliti adalah menggunakan cara pandang konseling Islam terhadap terapi kecemasan yang dihadapi pasien, yang mana konseling Islam yang membantu dengan menggunakan metode-metode yang ada. Dan dalam penelitian ini menggunakan beberapa pendapat dari beberapa tokoh atau kajian para tokoh.

3. Skripsi dari Zaenal Arifin, mahasiswa UIN Yogyakarta, Indonesia, dalam jurnal UIN Yogyakarta, tahun 2017, yang berjudul *Bimbingan Konseling dan Pembinaan Asrama dalam Menangani Kecemasan Menghadapi Ujian Akhir Nasional*. Penelitian ini berfokus pada cara mengatasi kecemasan dengan penyebabnya dalam bimbingan dan konseling yang diterapkan pada siswa dan bagaimana pelaksanaannya dalam bimbingan yang diberikan, karena setiap kecemasan yang dialami siswa dalam menghadapi ujian nasional bisa mempengaruhi untuk proses belajarnya siswa, dan penelitian ini dilakukan dengan penelitian lapangan.⁸⁰ Adapun perbedaannya dengan penelitian penulis adalah di penelitian yang dilakukan, penulis menggunakan tokoh buku yang membahas terapi kecemasan dalam proses konseling Islam membantu manusia untuk mengetahui terapi dalam diri manusia itu sendiri. Dengan Keagamaan dan

⁸⁰ Zaenal Arifin, *Bimbingan Konseling dan Pembinaan Asrama Dalam Menangani Kecemasan Menghadapi Ujian Akhir Nasional*, (Yogyakarta: Januari, UIN Sunan Kalijaga, 2017) h.77

membantu masyarakat agar tidak mengalami gangguan-gangguan yang membuat hal negatif.

Perbedaannya dengan yang akan penulis mengkaji dari tokoh, dan fokus pada terapi kecemasan dilihat dari segi konseling Islam. Dimana dalam proses tersebut membantu untuk seseorang lebih mudah menangani masalahnya dalam kecemasan yang ada, Sehingga tidak akan menimbulkan masalah yang berkelanjutan dan mengalami gangguan-gangguan pada diri yang akan menimbulkan hal yang negatif untuk kehidupan di masyarakat dan akan mengalami gangguan pobia sosial, sehingga peneliti tertarik dengan judul tersebut.



BAB IV

ANALISIS TERAPI KECEMASAN DALAM KONSELING ISLAM MENURUT DADANG HAWARI

Dalam bab sebelumnya penulis telah menguraikan dan membahas beberapa pilar pemikirang Dadang Hawari mengenai terapi kecemasan dalam konseling Islam, selanjutnya, penulis akan menganalisis dan menjelaskan bagaimana pemikiran Dadang Hawari tentang terapi kecemasan dalam konseling Islam. Dalam bab IV ini penulis memberikan beberapa penjelasan mengenai :

1. Pandangan Dadang Hawari Mengenai Kecemasan

Kecemasan menurut Dadang Hawari adalah (ansietas/anxiety) gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, masih baik, kepribadian masih tetap utuh (tidak mengalami keretakan kepribadian, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal.⁸¹

Diperkuat oleh pendapat Zakian Darajat adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika seseorang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (konflik) kecemasan itu memiliki segi yang disadari seperti rasa takut, terkejut, tidak berdaya, rasa berdosa dan bersalah, terancam dan sebagainya. Rasa cemas itu

⁸¹ Dadang Hawari, *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi*, (Jakarta : FKUI,2016), Cet. Ke-2, h . 19

terdapat dalam semua gangguan dan penyakit jiwa dan ada bermacam-macam pula.⁸²

Penulis setuju dengan pendapat di atas bahwa kecemasan adalah rasa takut atau khawatir pada situasi tertentu yang sangat mengancam yang dapat menyebabkan kegelisahan karena adanya ketidak pastian dimasa mendatang serta ketakutan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

Perbedaan Pendapat Zakiah Daradjat kecemasan yang menimbulkan permasalahan pada seseorang dengan tingkatan yang berbeda di mana akan frustrasi, Kecemasan, Konflik, yang menimbulkan rasa takut atau khawatir , sehingga seseorang cemas dengan masa lalu nya sehingga akan menimbulkan gangguan mental dalam bentuk perasaan.

Perbedaan dalam kecemasan yang di kemukakan para ahli di atas mempunyai pendapat yang berbeda di dalam proses Dadang Hawari adanya tingkatan Stres, Cemas, Depresi yang membahas gelisah, rasa khawatir yang akan menimbulkan kepada gangguan yang memerlukan proses penyembuhan.

Persamaan dimana para ahli mengemukakan kecemasan adalah rasa khawatir, takut yang akan menimbulkan permasalahan pada diri manusia yang akan menimbulkan gangguan-gangguan cemas pada individu, sehingga akan menimbulkan gejala-gejala pada diri yang membuat tidak percaya diri dan

⁸² Zakian Darajat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta , CV Haji Gunung Agung, cet ke-2, 2016), h. 51

menganggap ada bahaya yang mengancam dan mengganggu individu, dengan tingkatan kecemasan tersebut.

Kecemasan dalam tingkatannya ada beberapa macam Menurut Peplau yang di kutip oleh Yulia Tri Astuti Dewi menyatakan tingkat kecemasan dibagi menjadi 4 yaitu :

e. Kecemasan Ringan

Dihubungkan dengan ketegangan yang dialami sehari-hari individu masih waspada serta lapang persepsinya luas, menajamkan indra, dapat memotivasi individu untuk belajar dan mampu memecahkan masalah secara efektif dan menghasilkan pertumbuhan dan kreatifitas.

f. Kecemasan Sedang

Individu berfokus hanya pada pikiran yang menjadi perhatiannya, terjadi penyempitan lapangan persepsi, masih dapat melakukan sesuatu dengan arahan orang lain.

g. Kecemasan berat

Lapangan persepsi individu sangat sempit. Pusat perhatiannya pada detail yang kecil (psifik) dan tidak dapat berfikir tentang hal-hal lain. Seluruh

perilaku dimaksudkan untuk mengurangi kecemasan dan perlu banyak perhatian atau arahan untuk berfokus pada area lain.

h. Kecemasan berat sekali atau Panik

Individu kehilangan kendali diri dan detail perhatian hilang karna hilang kontrol, maka tidak mampu melakukan apapun meskipun dengan perintah terjadi peningkatan, aktifitas motorik, kekurangan kemampuan berhubungan dengan lingkungan sosial.

Kecemasan dalam sudut pandang psikiatri yang sudah masuk kategori tingkat kecemasan yang berat sekali atau panik ada 5 diantaranya :

1) Gangguan Cemas Menyeluruh

Secara klinis selain gejala cemas yang biasa, disertai dengan kecemasan yang menyeluruh dan menetap (paling sedikit berlangsung selama 1 bulan) dengan manifestasi 3 dari 4 kategori gejala.

2) Gangguan Perasaan dalam wujud Kecemasan

Jika kita merasa gampang khawatir terhadap sesuatu yang jelas, misalnya pada harimau tau orang gila yang ngamuk, maka itu

disebut takut. Jadi sesuatu yang menakutkan itu sudah jelas, karena berbentuk bahaya atau sesuatu yang mengancam keselamatan diri kita. Sedang kecemasan, oleh sifatnya yang tidak jelas benar dan difus, dogolongkan dalam kategori stemming atau suasana hati.

3) Gangguan Panik

Gangguan panik ini yaitu kecemasan yang datanganya mendadak disertai oleh perasaan takut mati, disebut juga sebagai serangan panik.

4) Gangguan Phobik

Gangguan phobik adalah salah satu bentuk kecemasan yang didominasi oleh gangguan dalam pikir phobia. Phobia adalah ketakutan yang menetap dan tidak rasional terhadap suatu objek, aktivitas atau situasi tertentu.

5) Gangguan Obsesif-Kompulsif

Obsesif adalah suatu bentuk kecemasan yang didominasi oleh pikiran yang terpaku dan berulang kali muncul. sedangkan

kompulsi adalah perbuatan yang dilakukan berulang-ulang sebagai konsekuensi dari pikiran yang bercorak obsesif tadi.

Penulis sependapat dengan tokoh di atas dalam kecemasan ada beberapa tingkat dan macam yang harus diketahui, agar kecemasan bisa ditangani lebih awal, dan tidak menimbulkan gangguan yang luas, yang bisa menimbulkan pemikiran yang tidak baik pada lingkungannya dan persepsi yang lain.

Penulis sependapat bahwasanya dalam kecemasan yang perlu ditangani dengan proses terapi dan kecemasan yang dapat di selesaikan dengan individu sendiri, dengan beberapa pendapat diatas yang mendapatkan proses terapi adalah: *pertama* gangguan cemas menyeluruh, *kedua* gangguan perasaan dalam bentuk kecemasan, *ketiga* gangguan panik, *keempat* gangguan phobik, *kelima* gangguan obsesif-kompulsif. Gangguan tersebut yang harus mendapatkan penyembuhan.

Pendapat Dadang Hawari dalam kecemasan yang harus dilakukan oleh individu menekan kan jiwa yang tenang dengan melakukan terapi keagamaan agar tidak terjadinya kecemasan yang akan menimbulkan gangguan psikologis pada diri individu, agar tidak mengganggu dalam lingkungan maupun dalam kepercayaan diri yang buruk.

2. Pandangan Dadang Hawari Mengenai Konseling Islam

Menurut Dadang Hawari konseling Islam adalah proses pemberian bantuan pada penderita gangguan kecemasan dengan keagamaan, agar individu lebih faham memahami diri dan lebih terarah. Dalam individu untuk lebih baik lagi dalam menangani masalah dalam diri individu.

Dalam proses konseling pun terdapat penyelesaian masalah secara agama Islam. Karena konseli (penduduk) Indonesia beragama dan berdominan agama Islam. Pemikiran-pemikiran Islam yang mengandung tuntunan bagaimana dalam kehidupan di dunia ini manusia bebas dari rasa cemas, tenang, depresi, dan lain-lainnya.

Penulis setuju dengan pendapat di atas bahwa konseling Islam adalah proses bantuan pada diri individu untuk merubah tingkah laku yang lebih baik dengan menggunakan metode atau norma – norma agama untuk menyelesaikan masalah individu agar lebih baik sekarang dan masa yang akan datang.

Pendapat para ahli di atas bahwa membantu individu agar lebih baik dengan menggunakan beberapa metode yang berbeda, yang dilakukan oleh Dadang Hawari menggunakan metode keagamaan dengan melakukan doa, zikir, sabar, sholat. Dengan proses yang berbeda. Dalam proses konseling para ahli berpendapat persamaan konseling untuk membantu individu agar dapat

mengatasi permasalahan dalam menghadapi ketenangan jiwa dengan rasa takut dan khawatir pada diri individu.

Dalam kondisi konseling dapat berkembang secara fitrah agama yang baik, kondeling yang digunakan Dadang Hawari konseling Individu yang dimana lebih efektif dalam proses penyembuhanya dan berjalan dengan baik. Kondisi ini memperoleh penanganan secara agama. Yang dijelaskan dalam Alquran yaitu : Firman allah SWT QS. An-Nahl ayat 125.

أَدْعُ إِلَى سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحُكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ وَجَدِّ لَهُم بِآلَتِي هِيَ
أَحْسَنُ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَنْ ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ ۖ وَهُوَ أَعْلَمُ بِالْمُهْتَدِينَ

Artinya : Serulah (manusia) kepada jalan Tuhan-mu dengan hikmah dan pelajaran yang baik dan bantahlah mereka dengan cara yang baik. Sesungguhnya Tuhanmu dialah yang lebih mengetahui tentang siapa yang tersesat dari jalan-Nya dan dialah yang lebih mengetahui orang-orang yang mendapat petunjuk. (QS. AN-Nahl [16] :125

Sehubungan ayat di atas bahwa konseling Islam dilakukan dengan cara yang baik dan melakukan sesuai norma dan agama, dimana jalan terbaik hanyalah meminta kepada yang Allah SWT. Karna setiap masalah pasti ada penyelesaiannya dan penawar bagi setiap manusia. Karna setiap manusia dianjurkan untuk memahami diri dan sosial dengan baik.

3. Pandangan Dadang Hawari Mengenai Terapi Kecemasan dalam Konseling Islam

Terapi menurut Dadang Hawari adalah proses penyembuhan atau pengobatan dengan menggunakan beberapa metode dan pendekatan.⁸³

penulis setuju dengan pendapat di atas bahwa terapi adalah proses penyembuhan atau pengobatan dengan menggunakan beberapa proses penyembuhan individu untuk menangani dalam masalah kesehatan mental ataupun fisik.

Adapun terapi penanggulangan kecemasan dalam proses konseling diantaranya dalam menyelesaikan suatu masalah dapat dijelaskan dalam Al-Quran untuk lebih baik untuk kesehatan mental seseorang dalam menangani kecemasan, dilaksanakan dengan 4 dimensi terapi holistik (bio-psiko-sosial-spiritual).

Dalam firman Allah yang menjelaskan bentuk gangguan jiwa, yang mencakup aspek-aspek dalam proses penyembuhan dengan melalui terapi holistik. Firman Allah dalam Al-Quran surat Yunus ayat 57.

يَأْتِيهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَتْكُمْ مَوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ

⁸³ Dadang Hawari, *Al-Quran Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta : PT Dana Bhakti Prima Yasa, 1998), h, 18

وَهْدَىٰ وَرَحْمَةً لِّلْمُؤْمِنِينَ .

Artinya : Hai manusia, Sesungguhnya Telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman. (QS. Yunus [10] : 57)

Penjelasan dalam ayat di atas yaitu bagaimana manusia harus lebih tau bahwasanya Allah yang menyembuhkan segala penyakit hati, kejiwaan, emosional, spiritual dalam diri manusia apabila kita selalu meminta pertolongan dengan Allah maka kita akan mendapat kesembuhan dan selalu dilindungi oleh Allah apabila kita berusaha dan beriman kepada tuhan kita.

Dengan pendekatan empat dimensi bio-psiko-sosial-spiritual sebagaimana diuraikan di atas, diharapkan pelayanan kesehatan jiwa dinegara ini mempunyai nilai tambah dalam upaya meningkatkan taraf kesehatan khususnya untuk pasien dalam gangguan kecemasan dalam masyarakat dan lingkungan kehidupannya.

1) Terapi Psikofarmaka / terapi biologik

Dari berbagai jenis terapi untuk gangguan afektif, maka terapi psikofarmaka dengan menggunakan obat anti stres, cemas, depresi. Yang berkhasiat memulihkan fungsi gangguan saraf. Terapi psikofarmaka yang banyak dipakai oleh para dokter (psikiater) adalah obat anti cemas (anxiolytic) dan obat anti depresi (anti depressant). Kedua jenis obat ini yang sudah masuk dan beredar resmi di Indonesia (2001).

Penderita mendapat terapi obat anti psikotik yang mampu menghilangkan gejala-gejala negatif dan menjadi positif, dan mampu memulihkan fungsi kognitif (proses berfikir). Dalam tahap terapi ini apa bila penderita dalam tahap berat sekali maka akan berlangsung lama. tetapi dalam proses pemberian obat ini tidak menimbulkan efek kecanduan.

2) Terapi psikologik / psikoterapi

Selain terapi psikofarmaka kepada penderita diberikan terapi psikologik. Dengan terapi ini dicari faktor-faktor penyebab sehingga muncul gejala-gejala gangguan kecemasan. Dari sudut psikologik kepada penderita diberikan harapan masa depan dan kepercayaan diri (motivasi).

Terapi psikologik ataupun disebut psikoterapi, dalam psikoterapi ini banyak macamnya terganggu dari kebutuhan baik individual maupun keluarnya. Yaitu :

a) Psikoterapi suportif

Dengan terapi ini dimaksudnya untuk memberikan motivasi, semangat agar tidak putus asa dan diberikan keyakinan percaya diri mampu untuk mengatasi dari setiap masalahnya.

b) Psikoterapi re-edukatif

Dengan terapi ini mampu memberikan pendidikan ulang dan koreksi bila dinilai bahwa ketidakmampuan mengatasi kecemasan dikarenakan faktor masa lalu yang bersangkutan dalam proses anak dan remajanya.

c) psikoterapi kognitif

Dengan terapi ini mampu memulihkan fungsi kognitif penderita kecemasan, yaitu kemampuan untuk berfikir secara rasional, konsentrasi dan daya ingat. Penderita pun mampu membedakan nilai-nilai moral etika mana yang baik dan buruk, mana yang boleh dan yang tidak, dan mana yang halal dan haram.

d) Psikoterapi perilaku

Dengan terapi ini untuk membantu memulihkan gangguan perilaku yang tidak mampu beradaptasi di dalam suatu lingkungan (rumah, kampus/sekolah, tempat kerja atau masyarakat), agar dapat beradaptasi lagi dengan sewajarnya dalam kehidupan sehari-hari dengan baik.

e) Psikoterapi keluarga

Seseorang yang mengalami gangguan kecemasan bisa disebabkan pula dari keluarga. Terapi ini untuk memperbaiki hubungan kekeluargaan, agar faktor penyebab dalam keluarga dapat

terselesaikan sehingga keluarga bisa menjadi faktor pendukung bagi pemulihan penderita gangguan kecemasan.

Terapi ini pun tidak berfokus pada penderita tetapi juga bisa yang bersangkutan yaitu anggota keluarganya langsung. Sehingga masalah bisa terselesaikan dan membantu dalam proses pemulihan.

3) Terapi psikososial

Terapi psikososial adalah untuk memulihkan kembali kemampuan adaptasi agar yang bersangkutan dapat kembali berfungsi secara wajar dalam kehidupan sehari-hari baik di rumah, disekolah/kampus, di tempat pekerjaan, maupun di lingkungan pergaulan sosialnya (masyarakat).

Tergantung dari jenis psikososial yang dialami oleh seseorang tersebut, psikososial diberikan hendaknya sesuai dengan hendaknya terkait dengan kemampuan yang bersangkutan, contohnya : misal bila mengalami stresor psikososial faktor pekerjaan yang berlebihan maka dapat direkomendasikan pengurangan beban pekerjaan yang dimaksud, apabila pekerjaan tersebut tidak sesuai dengan tingkat kemampuannya, maka dapat direkomendasikan untuk mutasi.

4) Terapi Psikoreligius

Dengan penderita gangguan kecemasan diberikan pengajaran agama. Dalam agama Islam meliputi rukun iman dan rukun Islam.

Pemahaman agama yang keliru dan persepsi keagamaan yang harus diluruskan, dengan sholat dan tahu mana yang baik dan buruk,

Perkembangan terapi di dunia kedokteran sudah berkembang kearah pendekatan keagamaan (psikoreligius). Dari berbagai penelitian yang telah dilakukan ternyata tingkat keimanan seseorang erat hubungannya dengan kekebalan dan daya tahan dalam menghadapi problem kehidupan.

Dalam terapi psiritual tidak hanya ayat Al-Quran, tetapi dilengkapi dengan doa dan zikir yang harus dilakukan oleh setiap manusia yang beragama. Karna dalam melaksanakan doa dan zikir mampu menjaga ketenangan hidup dan jiwa kita sehari-hari. Dimana doa bagi mereka yang sedang menderita cemas atau penyakit fisik lainnya.

Dijelaskan dalam Firman Allah SWT : QS. Al-Baqarah ayat 112.

بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ
وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Artinya : (Tidak demikian) bahkan barangsiapa yang menyerahkan diri kepada Allah, sedang ia berbuat kebajikan, Maka baginya pahala pada sisi Tuhannya dan tidak ada kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati. (QS. Al-Baqarah [02] : 112)

Adapun ayat lain yang menjelaskan tentang kecemasan untuk terapi ketentraman jiwa manusia untuk kepercayaan diri agar lebih baik lagi, dengan

memotivasi diri sendiri dengan doa yang di terapkan dalam Al-Quran yaitu :
Firman Allah SWT QS. Ar-Rad ayat 28.

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya : (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, Hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram. (QS. Ar-Rad [13] : 28).

Selain ayat Al-Quran yang menjadi pedoman manusia untu lebih baik dan tentram ada juga Zikir yang bisa dilakukan pada setiap individu untuk hati dan jiwa lebih tenang yang dinjurkan Islam yaitu :

- i. Membaca tasbih :”*Subhaanallah*” (Maha Suci Allah)
- j. Membaca tahmid :”*Alhamdulillah*” (Segala puji bagi Allah)
- k. Membaca tahlil :”*Laa ilaaha illallahu*” (tidak ada tuhan kecuali Allah)
- l. Membaca takbir:”*Allaahu Akbar*” (Allah Maha Besar).
- m. Membaca hauqalah :”*Laa Haula Walaa Quwwata Illa Billah*”
(tidak ada daya, upaya dan kekuatan kecuali kepunyaan Allah)
- n. Membaca hasbalah : “*Hasbiyallahu wa ni'mal wakii*” (cukuplah Allah dan sebaik-baiknya pelindung)
- o. Membaca istigfar :”*Astagfiruallahal'azhiim*” (saya memohon ampun kepada Allah yang maha Agung)

- p. Membaca lafadh baaqiyaatush Shaalihat: “*Subhaanaallah wal hamdulillah, wa laa ilaaha illallah*” (Maha Suci Allah, dan segala puji bagi Allah, dan tidak ada tuhan kecuali Allah, dan Allah Maha Besar)

Proses konseling yang digunakan dalam penyelesaian masalah secara agama karna penduduk Indonesia mayoritas beragama Islam, dengan ditemukan dalam doa-doa yang diberikan untuk ketenangan, kesejahteraan, dan keselamatan baik di dunia maupun di akhirat.

Konseling pun dilakukan secara terprogram baik dalam tahapan-tahapan dalam proses konseling, karna konseling dalam menangani kecemasan sendiri tidak bisa dilakukan dengan sembarangan orang, dikarenakan dalam menagani kecemasan pada seseorang butuh waktu pemulihan, dengan motivasi agar meningkatkan kepercayaan diri dan merubah pemikiran-pemikiran yang lebih positif lagi.

Dalam proses konseling Islam dalam menangani kecemasan pada seseorang saat lah dibutuhkan waktu dalam pemulihan konseli, apabila konseli sudah diberikan pendekatan dan motivasi untuk meningkatkan percaya diri maka dalam agama Islam sangat lah penting menggunakan keutamaan sholat agar lebih dekat kepada Allah SWT, karna setiap masalah yang di berikan oleh Allah pasti ada solusi yang akan di tunjukan oleh Allah SWT.

Dalam surat Al-Ankabut dijelaskan bahwasanya keutamaan sholat merupakan ibadah yang paling utama, wajib hukumnya untuk dilakukan, agar konseli pun lebih mengalami hal yang positif dan selalu dilindungi oleh Allah SWT, yang diantaranya sesuai dengan Firman Allah SWT : QS. Al-Ankabut ayat 45.

آتْلُ مَا أُوحِيَ إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِمِ الصَّلَاةَ ۖ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ
عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ ۚ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ ۗ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ

Artinya : Bacalah apa yang Telah diwahyukan kepadamu, yaitu Al Kitab (Al Quran) dan Dirikanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan-perbuatan) keji dan mungkar. dan Sesungguhnya mengingat Allah (shalat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadat-ibadat yang lain). dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan. (QS. Al-Ankabut [29] : 45).

Proses konseling merupakan suatu terapi secara agama yang bisa diterapkan dalam proses konseling, dalam beribadah adalah salah satu kunci untuk lebih dekat dengan yang kuasa dan bisa membantu seseorang untuk lebih baik lagi dalam suatu perbuatan-perbuatannya dan terhindar dari kemungkaran, karna setiap masalah pasti ada penyembuhannya.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan uraian dari bab sebelumnya maka penelitian yang berjudul terapi kecemasan dalam konseling Islam menurut Dadang Hawari dapat diambil kesimpulan tentang kecemasan menurut Dadang Hawari, yaitu :

Kecemasan (*ansientas/anxiety*) menurut Dadang Hawari adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau khawatir yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, masih baik, kepribadian masih tetap utuh (tidak mengalami keretakan kepribadian), perilaku dapat terganggu tetapi masih batas-batas normal.

Terapi penanggulangan kecemasan yang diterapkan oleh Dadang Hawari dalam proses penyembuhan dan tritmen, agar klien lebih optimal dalam menjalankan terapi dalam kecemasan tersebut yaitu :

1. Terapi Psikofarmaka

Terapi psikofarmaka dengan menggunakan obat anti stres, cemas, depresi yang berkhasiat memulihkan fungsi gangguan saraf.

2. Terapi Psikologik / Psikoterapi

Terapi diberikan harapan masa depan dan kepercayaan diri (motivasi), tergantung dari kebutuhan baik individu sendiri.

3. Terapi psikososial

Untuk memulihkan kembali kemampuan adaptasi agar yang bersangkutan dapat kembali berfungsi wajar dalam kehidupan sehari-hari baik di rumah maupun di masyarakat.

4. Terapi Psikoreligius, yaitu keimanan kepada Aqidah dan Tauhid, pengalaman ibadah, sabar, bagaimana pengajaran agama yang diajarkan kepada klien agar pemahaman agama yang tidak keliru sehingga persepsi berjalan lurus dan tidak mengalami kegelisahan dan ketakutan tersendiri.

5. Terapi perilaku

Terapi yang bertujuan untuk merubah sikap dan perilaku kepada jalan yang baik,

Dalam pemikiran Dadang Hawari terhadap terapi kecemasan tidak terlepas dari pemahamannya tentang manusia yang memiliki 4 unsur, yaitu (1) biologik (2).psikologik (3).sosial (4).spiritual. Pendekatan-pendekatan ini memusatkan pada hakikat manusia itu sendiri, yaitu adanya hubungan antara keempat unsur tersebut. Hubungan semua unsur ini menghasilkan terapi yang menyeluruh (holistik). Oleh karena itu, pemikiran-pemikiran Dadang Hawari yang dikembangkan memperhatikan

4 unsur itu yang dilaksanakan secara bersamaan, tidak terpisah dan berdiri sendiri, sehingga saling berhubungan.

B. Saran

Bimbingan dan konseling Islam memandang semua secara menyeluruh kemudian diterapkan dalam proses terapi dalam permasalahan kecemasan pada diri manusia, beberapa saran yang dapat penulis kemukakan disini adalah sebagai berikut:

1. Bahwa penelitian tentang terapi holistik menurut pemikiran Dadang Hawari diharapkan bisa dikaji lebih dalam lagi. Karna masih banyak tentang teori keilmuannya yang dibidang psikologi atau psikoterapi Islam dalam aspek agama yang harus peneliti lanjut kaji lagi lebih dalam, sehingga peneliti lain mendapatkan pengetahuan dalam wawasan pemikiran Dadang Hawari, terhadap terapi holistik guna menambah wawasan pemikiran peneliti.
2. Penulis sadar masih banyak kekurangan, sehingga penelitian tentang terapi holistik menurut pemikiran Dadang Hawari penulis harapkan bisa dikaji lebih dalam lagi tentang latar belakang pemikirannya, tentang teori keilmuannya terhadap terapi tersebut.
3. Penerbit buku hendaknya lebih bisa menambah wawasan pemikiran, pengetahuan, dan keilmuannya dibidang Psikologi atau Psikoterapi Islam terutama dalam mengatasi persoalan - persoalan yang dihadapi klien agar bisa

dijadikan referensi bagi konseling Islam atau terapis Islam dalam melaksanakan proses terapi secara efektif.



DAFTAR PUSTAKA

- Achmad Juntika Nurihsan, *Bimbingan dan Konseling (dalam berbagai latar kehidupan)*, Bandung : PT Refika Aditama, Cetakan V, 2014.
- Abdul Aziz Ahyadi, *Psikologi Agama dan Kepribadian Muslim Pancasila*, Bandung: Sinar Baru, cetakan II, 2014.
- Al-Misbah, *pesan, kesan dan keserasian Al-Quran*, Jakarta : Lentera Hati, jilid 1, Edisi 4, 2012
- Amin Syukur, *Pengantar study Islam*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1996.
- Andriana Ginanjar, *Psikologi Abnormal*, Jakara : Erlangga, 2003.
- Anwar Sutoyo, *Bimbingan dan Konseling islam (Teori dan Praktik)*, Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2014.
- Dewa Ketut Sukardi dan Nila Kusmawati, *Proses Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Jakarta : Rineka Cipta, 2008.
- Dadang Hawari, *Manajemen Stres, Cemas, Depresi*, Jakarta : FKUI, cetakan II, 2016.
- _____, *Doa Dan Dzikir (Sebagai Pelengkap Terapi Medis)*, Jakarta: Dana Bhakti Prima Yasa, 1997.
- _____, *Al-Quran Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, Yogyakarta: PT Dana Prima Yasa, 1998.
- _____, *Skizofrenia Pendekatan Holistik BPSS (Bio-Psiko-sosial-Spiritual)*, Jakarta : FKUI, Edisi III, Cetakan II, 2014.
- Erhamwilda, *Konseling Islam* ,Yogyakarta : Graha Ilmu, 2009.
- Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian seatu pendekatan praktik*, Jakarta : PT Rineka Cipta, 2014.
- Sumadi Suryabrata, *Metodologi penelitian*, Jakarta : Rajawali Pers, 2014

- Namora Lumongga Lubis, *Memahami Dasar-Dasar Konseling*, Jakarta: Kencana, 2011.
- Iskandar, *Islam sebagai Ilmu*, Jakarta : Andi, 2012.
- Kartika Kartono, *Patalogi sosial 3*, Jakarta: Rajawali Pers, 2014.
- Prayitno dan Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling* , Jakarta: PT Rineka Cipta, 2013.
- Richard Nelson-Jones, *Teori dan Praktik Konseling dan Terapi*, Yogyakarta, Pustaka Belajar, Cetakan IV, 2017.
- Riski Joko Sukmono, *Psikologi Zikir*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2008.
- Samsul Munir Amin, *Bimbingan konseling islam*, Jakarta: PT Amzah, 2013.
- Siswanto, *kesehatan mental (konsep cangkupan dan perkembangannya*, (Yogyakarta: C.V Andi Offset, 2007).
- Siti Sundari, *Kesehatan mental*, Jakarta : Pt Rinaka Cipta, 2005.
- Sofyan S. Willis, *Konseling Individu teori dan praktek*, Bandung : Alfabeta, 2014.
- Tohirin, *Bimbingan dan Konseling di sekolah dan Madrasah*, Jakarta : Rajawali Pers, 2013.
- Zainal Aqib, *Konseling Kesehatan Mental*, (Bandung: Yrama Widya, 2013)
- Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, Jakarta : Gunung Agung , 1995.
- Zulfan Saam, *Psikologi Konseling*, Jakarta : Rajawali Pres, 2013.

JURNAL

- Endang Haryanti, *Perbedaan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Antara Mahasiswa Laki-laki dan Perempuan Universitas Muhammadiyah Lampung*, Skripsi Program S1, Universitas Muhammadiyah Lampung, 2013.

Hawla Rizqiah, *Bimbingan dan Konseling Islam Perspektif Dakwah Menurut Samsul Munir Amin*, Skripsi Program S1, Universitas Islam Raden Intan Lampung, Lampung : Dakwah dan Ilmu Komunikasi, 2017.

Iqbal Maulana Utomo, *pengaruh wudhu terhadap kecemasan saat menghadapi ujian praktikum pada mahasiswa keperawatan*, Mahasiswa UIN syarif Hidayatullah, Jakarta : Novemver, 2015.

Nunung Sintia Nita, *penanganan kasus Kecemasan Melalui Terapi Do'a (study pada pasien RSI Hidayatullah yogyakarta)*, Mahasiswa UIN Yogyakarta, Yogyakarta : program study bimbingan dan konseling Islam, 2016.

Winda Sri Utami, *“peran guru Bimbingan konseling dalam pembinaan kecemasan dalam permasalahan siswa kelas X SMK DiPonegoro*, Mahasiswa UIN Yogyakarta, Diponegoro : Dakwah dan Komunikasi, 2014.

Yulia Tri Astika Dewi, *Study Kasus Tentang Kecemasan Pada Orang Dengan HIV/AIDS*, Skripsi Program S1, Universitas Muhammadiyah Lampung, Lampung : Program study Psikologi, 2014.

Zaenal Arifin, *Bimbingan Konseling dan Pembinaan asrama dalam menangani kecemasan menghadapi ujian akhir Nasional*, Mahasiswa UIN Yogyakarta, Yogyakarta : Januari, 2017.

WEBSITE

[http// jurnal dokter sehat, Gangguan Kecemasan-Penyebab Gejala Kecemasan.ac.id](http://jurnal.doktersehat.com/Gangguan-Kecemasan-Penyebab-Gejala-Kecemasan.ac.id), (31-Juli-2018)

[Http://id . jurnal UIN Yogyakarta-Konseling Islam.ac.id](Http://id.jurnal.uin-yogyakarta-konseling-islam.ac.id). (30-Juli-2018)